



## Indtag af sportsernæringsprodukter blandt 15-55-årige danskere

Mejborn, Heddie; Biloft-Jensen, Anja Pia; Kørup, Karsten; Matthiessen, Jeppe

*Publication date:*  
2018

*Document Version*  
Publisher's PDF, also known as Version of record

[Link back to DTU Orbit](#)

*Citation (APA):*  
Mejborn, H., Biloft-Jensen, A. P., Kørup, K., & Matthiessen, J. (2018). *Indtag af sportsernæringsprodukter blandt 15-55-årige danskere*. Danmarks Tekniske Universitet (DTU).

---

### General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

# Indtag af sportsernæringsprodukter blandt 15-55-årige danskere



# **Indtag af sportsernæringsprodukter blandt 15-55-årige danskere**

Heddie Mejbørn, Anja Biloft-Jensen, Karsten Kørup, Jeppe Matthiessen

DTU Fødevareinstituttet  
Danmarks Tekniske Universitet

# **Indtag af sportsernæringsprodukter blandt 15-55-årige danskere**

September 2018

Copyright: DTU Fødevareinstituttet, Danmarks Tekniske Universitet

Forside foto: Colourbox

ISBN: 978-87-93565-27-2

Denne rapport kan findes her:

[www.food.dtu.dk](http://www.food.dtu.dk)

DTU Fødevareinstituttet

Danmarks Tekniske Universitet

Kemitorvet

Bygning 202

2800 Kgs. Lyngby

Tel: +45 35 88 70 00

Fax: +45 35 88 70 01

## Forord

Denne rapport viser resultater af en undersøgelse blandt et webpanel af danskere i alderen 15-55 år. Panelet er blevet spurgt om deres indtag af sportsernæringsprodukter og deres motivation for at bruge produkterne.

I forarbejdet med undersøgelsen er der gennemført en vareundersøgelse og en pilotundersøgelse. Vi har haft hjælp af tre studerende, Camilla Berggren, Jens Posselt og Tanja Bruun Nielsen, fra Professionshøjskolen Metropol til at indsamle data i vareundersøgelsen. I pilotundersøgelsen har Camilla Berggren og Jens Posselt hjulpet med at udvikle og afprøve spørgeskemaet, og de har evalueret forløbet. Derudover har Nanna Engsager i forbindelse med sit virksomhedspraktikophold på DTU Fødevareinstituttet fejlrettet de åbne svar i hovedundersøgelsen. En stor tak til jer for jeres engagement og hjælp.

Inden gennemførelsen af hovedundersøgelsen fik vi fire kompetente personer med professionel viden om sportsernæringsprodukter til at komme med konstruktiv kritik af spørgeskemaet. Mange tak til Floris Wardenaar fra Hogeschool van Arnhem en Nijmegen i Holland, Majke Jørgensen og Kasper Didrichsen fra Team Danmark og Lars Steenberg fra Nutramino for jeres brugbare kommentarer. Også tak til Sandra Tomczyk fra Fødevarestyrelsen for at læse og kommentere spørgeskemaet.

Sidst, men ikke mindst en stor tak til de mange deltagere, som har udfyldt spørgeskemaet i pilotafprøvning og i selve hovedundersøgelsen.

DTU Fødevareinstituttet

Afdeling for Risikovurdering og Ernæring

September 2018

## Indholdsfortegnelse

Sammendrag.....	5
Summary.....	8
Indledning/baggrund.....	12
Metode.....	13
Vareundersøgelse.....	13
Udvikling og pilotafprøvning af spørgeskema.....	13
Hovedundersøgelse.....	14
Deltagerrekruttering og dataindsamlingsmetode.....	14
Statistiske analyser.....	15
Resultater.....	16
Vareundersøgelse.....	16
Udvikling og pilotafprøvning af spørgeskema.....	17
Udvikling af spørgeskema.....	17
Pilotafprøvning.....	17
Hovedundersøgelse.....	18
Sociodemografiske karakteristika af deltagerne i Sportsernæringsundersøgelsen.....	18
Brugere af forskellige typer af sportsernæringsprodukter.....	21
Hyppighed af indtag af forskellige typer af sportsernæringsprodukter inden for den seneste måned.....	23
Fordelingen af indtaget af antal forskellige typer af sportsernæringsprodukter for den seneste måned.....	24
Indtag af sportsernæringsprodukter relateret til formålet med træning, sport og motion.....	25
Det sædvanlige indtag af sportsernæringsprodukter (seneste måned).....	26
Det akutte indtag af sportsernæringsprodukter indtaget på én dag.....	27
Årsager til at indtage sportsernæringsprodukter.....	30
Selvoplevede bivirkninger efter indtag af sportsernæringsprodukter.....	31
Diskussion.....	32
Konklusion.....	38
Forkortelser.....	40
Referencer.....	41
Bilag.....	42

## Sammendrag

Salget af sportsernæringsprodukter (SEP) i Danmark er i vækst, og brugen af SEP uden for kredsen af eliteidrætsudøvere er relativ ny i Danmark. Der findes ingen opgørelser af, hvor mange danskere der indtager SEP, og viden om markedet og brugen af SEP er begrænset. Formålet med DTU

Fødevarerinstitutionens Sportsernæringsundersøgelse er derfor at kortlægge indtaget af SEP blandt unge og voksne danskere i alderen 15 til 55 år. I Sportsernæringsundersøgelsen har DTU Fødevarerinstitutionen haft hovedfokus på produkter, der bliver markedsført og solgt som SEP, men som ikke nødvendigvis bliver indtaget i sammenhæng med sports- eller motionsudøvelse.

DTU Fødevarerinstitutionen definerer SEP som produkter, der er beregnet til at hjælpe brugeren med at opnå præstations- eller ernæringsmæssige mål i forbindelse med træning, sport og motion, men som også indtages i andre sammenhænge end træning, sport og motion. SEP omfatter drikke, barer, pulver, geler, tabletter/kapsler og lignende, som bidrager med ekstra energi, kulhydrater, proteiner/aminosyrer, væske, salte eller andre præstationsfremmende stoffer.

Brugere af SEP defineres som personer, der mindst én dag i den seneste måned har indtaget et eller flere SEP.

Undersøgelsen er gennemført i tre faser: 1) Vareundersøgelse, 2) Udvikling og pilotafprøvning af spørgeskema samt 3) Kvantitativ hovedundersøgelse om indtag af SEP blandt 15-55-årige danskere (Sportsernæringsundersøgelsen).

### Vareundersøgelse

Der blev indsamlet data fra producenter og forhandlers hjemmesider og i sportscentre og dagligvarebutikker for at afdække, hvilke SEP der findes på det danske marked. Der blev indsamlet data om i alt 1341 produkter fordelt inden for otte produktkategorier: 1) Proteinprodukter, 2) Aminosyrer og BCAA, 3) Kulhydrat- og proteinblandinger, 4) Kulhydratbarer og –geler, 5) Sports/elektrolytdrikke, 6) Koffein- og *pre-workout*-produkter, 7) Kreatin og 8) Andre produkter. Hovedparten af SEP i vareundersøgelsen (62%) var proteinprodukter og 14% var aminosyrer. De øvrige kategorier udgjorde mellem to og seks procent.

### Udvikling og afprøvning af spørgeskema

I samarbejde med analyseinstitutionen YouGov blev der udviklet et digitalt spørgeskema til undersøgelse af 15-55-årige danskeres brug af SEP. Skemaet blev sendt til fire personer med ekspertise inden for sportsernæring, som blev bedt om at vurdere, om skemaets opdeling og eksempler var dækkende for de mest populære SEP i Danmark. På grundlag af eksperternes tilbagemelding blev skemaet justeret, inden det blev anvendt i en pilotafprøvning blandt 28 personer (primært ansatte og studerende på DTU), heraf 25 brugere af SEP. Syv af brugerne af SEP indgik i en "think aloud"-test, hvor de "tænkte højt" mens de udfyldte skemaet, og en forsøgeleder noterede brugernes bemærkninger. Efter at deltagerne havde udfyldt spørgeskemaet om SEP, blev de bedt om at udfylde et evalueringsskema, hvor de evaluerede spørgsmålenes udformning og om de foreslåede portionsstørrelser var brugbare.

Det digitale spørgeskema blev justeret inden hovedundersøgelsen på grundlag af deltagerne kommentarer og evaluering.

## Hovedundersøgelse

Dataindsamlingen er gennemført af YouGov i perioden 13.-29. november 2017 blandt en del af analyseinstituttets Danmarkspanel. Undersøgelsen blev gennemført kvotestyreret for at sikre tilstrækkelige dataanalysegrundlag for begge køn og for aldersgrupperne 15-34 år og 35-55 år. Deltagerne blev spurgt om deres indtag af SEP inden for den seneste måned, og de blev bedt om at angive både det akutte og sædvanlige indtag. Ved *akut indtag* forstås, i denne undersøgelse hvor meget en person typisk indtager på én dag, hvor SEP indtages. Ved det *sædvanlige indtag* forstås, hvor meget en person i gennemsnit har indtaget over den seneste måned.

Andelen af 15-55-årige danskere, der bruger SEP, er estimeret til 16% i Sportsernæringsundersøgelsen. Der indgår 1209 brugere (562 mænd og 647 kvinder) i analysen. 22% af brugerne indtager SEP dagligt.

Ca. 65% af mandlige og 55% af kvindelige brugere af SEP bruger ofte eller altid SEP relateret til formålet med træning, sport og motion, især for at optimere træning og restitution og for at opbygge og vedligeholde muskelmasse eller for at få mere energi og kunne præstere bedre. Mellem 18% og 40%, især kvinder, angiver, at SEP indtages som et let og hurtigt mellemmåltid. Mellem 8% og 15% angiver som årsag til at indtage SEP, at deres kost er utilstrækkelig, hvis de *ikke* indtager SEP. 7-12% indtager SEP for at blive sundere, mens 13-27%, især kvinder, gør det for at regulere vægten eller minimere tabet af muskelmasse under vægttab.

I Sportsernæringsundersøgelsen rapporterer 34% af brugere af SEP - især 15-34-årige, at de på et eller andet tidspunkt har oplevet mindst én bivirkning efter at have indtaget SEP, og 19% har oplevet mindst to forskellige bivirkninger. Ved en bivirkning til en fødevarer forstår DTU Fødevarereinstituttet en skadelig eller utilsigtet reaktion på en fødevarer som fx hjertebanken, svimmelhed eller mave-tarmproblemer. Brugere har oplevet forskellige bivirkninger, og der er ikke nogen bivirkning, der skiller sig ud ved at forekomme hyppigere end andre.

Cirka halvdelen (48%) af brugerne i Sportsernæringsundersøgelsen har kun indtaget én type SEP inden for den seneste måned, men 22% oplyser, at de ofte eller altid bruger mindst to forskellige typer SEP på samme dag. De 15-34-årige mænd har det hyppigste indtag af SEP, og deres brug af SEP er karakteriseret ved en stor andel daglige brugere (30%), der ofte indtager to forskellige typer SEP på samme dag. De 15-34-årige kvinder bruger ikke SEP så hyppigt, og der er færre daglige brugere (16%) sammenlignet med 35-55-årige kvinder (24%) og 15-34-årige mænd (30%).

Proteinprodukter bruges af 60% af brugerne, mens 28% bruger sports/elektrolytdrikke, 21% bruger koffein og *pre-workout*-produkter, 18% bruger kulhydratbarer og -geler, 16% bruger kulhydrat + proteinprodukter, 15% bruger aminosyreprodukter, 11% bruger kreatinprodukter og 2% bruger andre SEP.

En stor del af 15-34-årige mænd bruger proteinprodukter (56%), og aminosyreprodukter (25%), og deres indtag – både sædvanligt og akut - af disse produkttyper er højt (fx sædvanligt indtag 19 g proteinpulver/dag; akut indtag 424 ml '*ready to drink*'/dag). Der er flere kvinder (66-67%) end mænd (49-56%), der indtager proteinprodukter, især proteinbarer. Andelen af brugere af proteinbarer er størst blandt 15-34-årige kvinder (48%), men de bruger dem sjældnere (0,6 gange/uge) end de 35-55-årige kvinder (2,0 gange/uge), og det sædvanlige indtag er lavere (6 g/dag), mens det akutte indtag (59 g/dag) ikke adskiller



sig fra de øvrige grupper. Det vil sige, at selv om mange 15-34-årige kvinder indtager proteinbarer, så gør de det sjældent, og når de gør, så indtager de ikke mere end andre grupper.

Sammenlignet med 35-55-årige mænd (16%) er der en mindre andel af 15-34-årige mænd (9%), der bruger kulhydratbarer, men til gengæld indtager de dem hyppigere (4 gange/uge), og de har de det største sædvanlige (17 g/dag) og akutte indtag (60 g/dag) af barerne. Der er en større andel af 35-55-årige mænd (15%), der bruger kulhydratgeler sammenlignet med de andre grupper, men de 15-34-årige mænd bruger hyppigere kulhydratgeler (4 gange/uge) end de 35-55-årige mænd (1,6 gange/uge), og i den gruppe finder man desuden det højeste sædvanlige indtag (37 g/dag). Så selv om det især er de 35-55-årige mænd, der bruger kulhydratbarer og -geler (hhv. 16% og 15%), så er det de 15-34-årige, der har det højeste sædvanlige og akutte indtag.

Der er flest 35-55-årige mænd (37%), der bruger sports-/elektrolytdrikke. Andelen af 15-34-årige mænd (25%), der bruger sports-/elektrolytdrikke er på niveau med kvinder, men de har et højere sædvanligt indtag af sports-/elektrolytdrik-pulver (21 g/dag) end 35-55-årige mænd (9 g/dag). De 15-34-årige mænd er ligeledes den gruppe med det højeste akutte indtag af sports-/elektrolytdrikke (fx *'ready to drink'* 450 ml/uge). Så også for den type SEP skiller de 15-34-årige mænd sig ud, til trods for at der er flere 35-55-årige mænd, der bruger produkterne.

Andelen af brugere af koffein og *'pre-workout'*-produkter er den samme i alle grupper (18-23%), men *'ready to drink'* og tabletter/kapsler indtages hyppigere (henholdsvis 4,5 gange/uge og 5,0 gange/uge), og det sædvanlige indtag af disse produkter er højere hos 15-34-årige mænd (*'ready to drink'* 129 ml/dag) sammenlignet med 15-34-årige kvinder (43 ml/dag). De 15-34-årige mænds akutte indtag af produkterne er imidlertid på samme niveau som de andre grupper (*'ready to drink'* 275 ml/dag; pulver 11 g/dag; tabletter/kapsler 1 stk./dag). De 15-34-årige mænd har altså et hyppigt og relativt højt sædvanligt indtag af koffein og *'pre-workout'*-produkter, men når de bruger produkterne, så indtager de ikke mere end andre grupper.

Den største andel brugere af kreatinprodukter er blandt 15-34-årige mænd (19%) sammenlignet med 15-34-årige kvinder (8%). De 15-34-årige mænd bruger produkterne hyppigere (6,0 gange/uge) end 35-55-årige mænd (4,0 gange/uge), og deres sædvanlige og akutte indtag af tabletter/kapsler er højere. Der er således mange 15-34-årige mænd, som har et højt indtag af kreatinprodukter.

Når man ser på det mediane indtag og indtagsfordelingen (25 og 75 percentiler) af de enkelte SEP for det sædvanlige og akutte indtag, så forekommer det umiddelbart ikke højt eller ekstremt. Men data viser ikke, hvordan brugerne kombinerer indtaget af forskellige SEP. 42% af brugerne angiver at have indtaget mindst to forskellige SEP den seneste dag, og 9% af brugerne angivet at have indtaget mindst 3 forskellige SEP den seneste dag. Hvis en bruger har et højt akut indtag af flere forskellige typer af SEP, kan det føre til et samlet højt indtag af diverse indholdsstoffer, som overstiger det indtag, producenterne anviser på det enkelte produkt.

Samlet kan det konkluderes, at 16% af 15-55-årige danskere er brugere af SEP. Markedet af SEP er domineret af proteinprodukter, som bruges af 60% af brugerne i Sportsernæringsundersøgelsen. Brugernes sædvanlige og akutte indtag af de enkelte SEP forekommer ikke ekstremt, når man ser på det mediane indtag og indtagsfordelingen. Men der kan være grund til bekymring, når man ser, hvor mange der

rapporterer om bivirkninger på et eller andet tidspunkt efter at have indtaget SEP, og hvor mange der indtager flere forskellige typer af SEP på én dag – især med tanke på at dette ikke nødvendigvis stemmer overens med producenternes anvisninger for indtag. De fleste daglige brugere findes blandt 15-34-årige mænd, som også har det hyppigste indtag, og som er den gruppe, hvor flest har oplevet bivirkninger efter indtag af SEP.

## Summary

In Denmark, the sale of sports nutrition products (SNP) is growing, and use of SNP outside the group of elite athletes is relatively new. No detailed data exists about the number of Danes who use SNP, or how they use them. Knowledge about the sports nutrition market is limited. Therefore, the aim of the National Food Institute's Sports Nutrition Survey is to examine the intake of SNP among young and adult Danes, aged 15-55 years. The survey focuses on products that are marketed and sold as SNP but not necessarily ingested in combination with sport or exercise.

The National Food Institute defines SNP as products designed to help the user to perform better or to achieve nutritional goals in relation to exercise, sport and fitness training but which can also be used in other settings than exercise, sport and fitness training. SNP include drinks, bars, powder, gels, tablets/capsules and similar products that contribute with extra energy, carbohydrates, proteins/amino acids, liquid, salts or other ergogenic compounds.

Users of SNP are defined as individuals who have used one or more SNP at least once within the last month.

The present study includes three parts: 1) Sports nutrition product survey, 2) Development and pilot test of the questionnaire and 3) Quantitative survey about intake of SNP in 15-55-year-old Danes (The Danish Sports Nutrition Survey).

### *The Danish Sports Nutrition survey*

Data was collected from producers' and retailers' home pages, in fitness centers and in retail shops to identify the SNP that are available on the Danish market. Data related to 1341 SNP was identified and placed into eight product categories: 1) Protein products, 2) Amino acids and BCAA, 3) Carbohydrate and protein mixtures, 4) Carbohydrate bars and gels, 5) Sports/electrolyte drinks, 6) Caffeine and *pre-workout* products, 7) Creatine and 8) Other products. Most SNP in the survey were protein products (62%) and 14% were amino acids. The other categories accounted for between two and six percent.

### *Development and pilot test of the questionnaire*

In collaboration with the market research institute YouGov, a digital questionnaire for the study of 15-55-year-old Danes' use of SNP was developed. The questionnaire was sent to four sports nutrition experts, who were asked to evaluate whether the structure of and the examples within the questionnaire adequately covered the most popular SNP on the Danish market. Based on the experts' replies, the questionnaire was adjusted before it was used in a pilot test among 28 participants (primarily employees and student at DTU), of which 25 were SNP users. Seven of the SNP users participated in a "think aloud" test, where they "thought aloud", while they filled in the questionnaire and a research assistant recorded the users' comments. After the participants had completed the questionnaire about their use of SNP, they

were asked to fill in an evaluation form, where they evaluated the questionnaire and whether the suggested portion sizes were appropriate.

Based on the participants' comments and evaluation, the digital questionnaire was adjusted before the main study was conducted.

### *Main survey*

YouGov performed the data collection between 13 and 29 November 2017 among respondents of their 'Danmarkspanel'. Quota controlled sampling was used to ensure a sufficient number of participants of both sexes and in the two age groups 15-34 years and 35-55 years. The participants reported their intake of SNP within the latest month, and they reported both their acute and usual intake of SNP. In the present study *acute intake* means how much an individual consumes in one day when consuming SNP. The *usual intake* means how much an individual on average has consumed during the last month.

The Danish Sports Nutrition Survey estimates that 16% of 15-55-years-old Danes use SNPs. The analyses include 1209 users (562 men and 647 women). A total of 22% of users consumed SNP daily.

Approximately 65% of men and 55% of female SNP users often or always use SNP related to the purpose of exercise and sport, mainly to optimize training and restitution and to build and maintain muscle mass or to gain more energy and to perform better. Between 18% and 40%, mainly women, reported that they consume SNP as a quick and easy snack. Between 8% and 15% say their diet is insufficient if they don't consume SNP, 7-12% consume SNP to become healthier, while 13-27%, mainly women, consume SNP to adjust their weight or minimize the loss of muscle mass during weight loss.

In the Danish Sports Nutrition Survey, 34% of SNP users – mainly 15-34-year-olds – report that at some point they have experienced at least one adverse effect after having consumed SNP, and 19% have experienced at least two different adverse effects. The National Food Institute defines an adverse effect from a food as a harmful or unintended reaction to a food, e.g. palpitations, dizziness or digestive problems. The users of SNP have experienced different adverse effects, and no particular adverse effect is more frequently reported.

Approximately half (48%) of users in the Danish Sports Nutrition Survey only consumed one type of SNP during the latest month, while 22% report, they often or always consume at least two different types of SNP on the same day. 15-34-year-old men have the most frequent intake of SNP, and their use of SNP is characterized by a large proportion of daily users (30%) that often consume two different types of SNP on the same day. 15-34-year-old women do not use SNP as frequently, and fewer (16%) are daily users when compared with 35-55-year old women (24%) and 15-34-year-old men (30%).

Protein products are used by 60% of users, while 28% use sports/electrolyte drinks, 21% use caffeine and *pre-workout* products, 18% use carbohydrate bars and gels, 16% use carbohydrate + protein products, 15% use amino acid products, 11% use creatine products and 2% use other SNP.

A large proportion of 15-34-year-old men use protein products (56%) and amino acid products (25%), and their intake – both the usual and the acute - of these types of products is high (e.g. usual intake is 19 g protein powder/day; acute intake is 424 ml '*ready to drink*'/day). More women (66-67%) than men (49-56%) consume protein products, in particular bars. The proportion of protein bar users is higher among 15-

34-year-old women (48%) but they use bars less frequent (0.6 times/week) compared with 35-55-year-old women (2.0 times/week), and their usual intake is lower (6 g/day), while their acute intake (59 g/day) is no different from that of other groups. Thus, even if many 15-34-year-old women use protein bars, they do it rarely, and when they do, they consume no more than other groups.

There are fewer 15-34-year-old men (9%) than 35-55 year-old men (16%) use carbohydrate bars. However, the younger men use them more frequent (4 times/week) and they have the highest usual intake (17 g/day) and acute intake (60 g/day) of these bars. A larger proportion of the 35-55-year-old men (15%) use carbohydrate gels compared to the other groups. However, the 15-34-year-old men use carbohydrate gels more often (4 times/week) than 35-55-year-old men (1.6 times /week). The highest usual intake (37 g/dag) is also found among 15-34-year-old men. So even though it is mainly the 35-55-year-old men, who use carbohydrate bars and gels (16% and 15%, respectively), it is the 15-34-year-old men who have the highest usual and acute intake.

More 35-55-year-old men (37%) use sports/electrolyte drinks. The amount of 15-34-year-old men (25%) who use sports/electrolyte drinks is equal to women. However, the 15-34-year-old men have a higher usual intake of sports/electrolyte drink powder (21 g/day) compared with 35-55-year-old men (9 g/day). Likewise, the 15-34-year-old men have the highest acute intake of sports/electrolyte drinks (*'ready to drink'* 450 ml/week; powder 83 g/day; tablets/capsules 5 pieces/day). Thus, for this type of SNP, the 15-34 years old men also stand out, even though more 35-55-years old men use these products.

The proportion of caffeine and *'pre-workout'* users are similar in all groups (18-23%) but the frequency is higher among 15-34-year-old men (*'ready to drink'* 4.5 times/week and tablets/capsules 5.0 times/week), and their usual intake is higher (*'ready to drink'* 129 ml/day) compared with 15-34-year-old women (43 ml/day). However, the 15-34-year-old men's acute intake of these products is equal to that of other groups (*'ready to drink'* 275 ml/day; powder 11 g/day; tablets/capsules 1 pc./day). Thus, the 15-34-year-old men have a frequent and relatively high usual intake of caffeine and *'pre-workout'* products, but when they use the products, they do not consume more than other groups.

The highest proportion of users of creatine products is found among 15-34-year-old men (19%) compared with 15-34-year-old women (8%). 15-34-year-old men use these products more frequently (6.0 times/week) than 35-55-year-old men (4.0 times/week), and their usual (2.9 pcs./day) and acute (5.0 pcs./day) intake of tablets/capsules is higher. Thus, many 15-34-year-old men have a high intake of creatine.

When looking at the median intake and the intake distribution (25 and 75 percentiles) of the individual SNP for the usual and acute intake, it does not appear high or extreme. However, data does not show how users combine the intake of different SNP. 42% of users report they have consumed at least two different SNP last time they used SNP, and 9% of users report to have used at least three different SNP last time they used them. If a user has a high acute intake of different types of SNP, it may result in a high total intake of some compounds that exceed the recommended intake of the individual products provided by the manufacturers.

In conclusion, 16% of 15-55-year-old Danes are users of SNP. The market for SNP is dominated by protein products, which are used by 60% of the users in the Danish Sports Nutrition Survey. The users' usual and

acute intake of the individual SNP do not appear extreme when looking at the median intake and the intake distribution. However, the high proportion of users who report adverse effects at some point after using SNP and the high proportion of users who consume more than one type of SNP in one day may give reason for concern, in particular because this is not necessarily in accordance with the manufacturers' intake recommendations. Most daily users are found among 15-34-year-old men, who also have the most frequent intake. This is also the group with the highest percentage of users, who have experienced adverse effects after use of SNP.

## Indledning/baggrund

Sportsernæringsprodukter (SEP) er produkter, der er designet til og bruges af sportsudøvere og motionister til at opnå bestemte præstationsmæssige og/eller ernæringsmæssige mål (FSANZ 2013).

Lovgivningsmæssigt er SEP klassificeret som almindelige fødevarer i EU. I sportsernæringsundersøgelsen har DTU Fødevareinstituttet haft hovedfokus på produkter, der bliver markedsført og solgt som SEP, men som ikke nødvendigvis bliver indtaget i sammenhæng med sports- eller motionsudøvelse. Blandt brugerne af SEP findes der ikke en klar definition af SEP, da det er et område med flydende grænser hen imod kosttilskud og fødevarer i al almindelighed (Ånestad et al. 2009). Brugerne er bl.a. i tvivl om multivitaminpiller markedsført til sportsfolk og måltidserstatninger skal betragtes som SEP eller ej. DTU Fødevareinstituttet definerer SEP som produkter, der er beregnet til at hjælpe brugeren med at opnå præstations- eller ernæringsmæssige mål i forbindelse med træning, sport og motion, men som også indtages i andre sammenhænge end træning, sport og motion. SEP omfatter drikke, barer, pulver, geler, tabletter/kapsler og lignende, som bidrager med ekstra energi, kulhydrater, proteiner/aminosyrer, væske, salte eller andre præstationsfremmende stoffer.

Salget af SEP i Danmark er i vækst fra en omsætning på 169 mio. kr. i 2011 til 190 mio. kr. i 2016. Salget forventes at stige yderligere til 210 mio. kr. i 2021 (Euromonitor 2016). Den vigtigste salgskanal er internettet med en estimeret andel på 43% af det samlede salg i 2016. I Danmark blev SEP tidligere set som supplement til kosten for bodybuildere og eliteidrætsudøvere, men ikke for den almindelige motionist. Men i takt med den stigende accept af at proteinprodukter kan indgå som en del af sund kost, er målgruppen for disse produkter ikke længere kun yngre sportsudøvende mænd, men også aktive kvinder og vegetarianer (Euromonitor 2016).

Siden 2007 er flere danskere begyndt at dyrke styrketræning eller løb, der fremmer eller vedligeholder muskelstyrke eller udholdenhed (Pilgaard og Rask 2016). Op mod hver tredje voksne dansker angiver at dyrke styrketræning eller løb, og især blandt yngre voksne er styrketræning populært. Mange voksne sportsudøvere supplerer deres almindelige kost med særlige SEP (Wardenaar et al. 2016). Brugen af SEP uden for kredsen af eliteidrætsudøvere er relativ ny i Danmark, og fra Holland vides det, at produkterne nu også bruges som mellemmåltid eller supplement til kosten af personer, der ikke dyrker sport (Wardenaar et al. 2016). Det er desuden velkendt, at visse sportsudøvere og motionister også bruger kosttilskud og almindelige føde- og drikkevarer som SEP (Wardenaar et al. 2016).

Der findes ingen detaljeret opgørelse af, hvor mange danskere der indtager SEP, og viden om markedet og brugen af SEP er begrænset. Formålet med DTU Fødevareinstituttets Sportsernæringsundersøgelse er derfor at kortlægge indtaget af SEP blandt unge og voksne danskere i alderen 15 til 55 år. Aldersgruppen er valgt, fordi andelen af brugere er størst i denne aldersgruppe (YouGov 2016). Efter hvad DTU Fødevareinstituttet er vidende om, er Sportsernæringsundersøgelsen den første, der har kvantificeret indtaget af SEP i en stor gruppe af brugere.

Energidrikke (fx Red Bull) og produkter beregnet til vægtregulering, herunder måltidserstatninger, er ikke medtaget i Sportsernæringsundersøgelsen, da de ikke falder ind under DTU Fødevareinstituttets definition af SEP, og da de ikke er designet til eller markedsføres mod sportsudøvere. Kosttilskud og almindelige føde- og drikkevarer, der kan anvendes af sportsudøvere som alternativ til SEP (fx mælk med ekstra protein eller

vingummi med højt sukkerindhold), indgår ikke i opgørelsen af resultaterne. Hvis deltagerne har registreret brugen af sådanne produkter som SEP, indgår svarene i opgørelsen af spørgsmål, der vedrører kost og kosttilskud. Det samme gælder for energidrikke, hvis deltagerne har registreret brug af disse.

## Metode

Undersøgelsen er gennemført i faser: 1) en vareundersøgelse, 2) udvikling og pilotafprøvning af spørgeskema samt 3) spørgeskemaundersøgelse om indtag af SEP blandt 15-55-årige danskere.

## Vareundersøgelse

Vareundersøgelsen blev gennemført for at afdække, hvilke SEP der findes på det danske marked. Data vedrørende ingredienslister og deklarerede indholdsstoffer blev indsamlet fra 64 producenter og forhandleres hjemmesider og ved besøg hos 12 forhandlere, herunder sportscentre og dagligvarebutikker. Dataindsamlingen blev foretaget i februar-marts 2017. På grundlag af informationer om produkternes sammensætning og under hensyntagen til den måde, produkterne markedsføres på af producenten, er produkterne inddelt i otte overordnede kategorier (tabel 1). Disse otte hovedkategorier er efterfølgende blevet anvendt i spørgsmål om indtag af SEP i pilot- og hovedundersøgelsen.

## Udvikling og pilotafprøvning af spørgeskema

På grundlag af de indsamlede informationer, om hvilke producenter der er størst, og hvilke typer af SEP der sælges mest af på det danske marked, blev der udviklet et digitalt spørgeskema til undersøgelse af 15-55-årige danskeres brug af SEP. DTU Fødevareinstituttet vurderer, at metoder med korte referenceperioder ikke er velegnede til at måle indtaget af SEP, da der formodes at være stor dag-til-dag variation i indtaget og formentlig også fra uge til uge. Derfor blev der udviklet et fødevarefrekvensskema (FFQ), hvor der blev spurgt til seneste måneds indtag. Baggrunden for at udvikle et nyt FFQ er, at der i Danmark ikke tidligere er udviklet en kostregistreringsmetode til at undersøge det samlede indtag af SEP.

Spørgeskemaet indeholder 34 spørgsmål og kan besvares på mobil, tablet eller computer. Antallet af spørgsmål, som deltagerne besvarer, afhænger af, om de er brugere af SEP eller ej. Den første del af spørgeskemaet består af et semikvantitativt FFQ, hvor der spørges til hyppighed og mængde af deltagernes indtag af SEP. Den næste del omhandler vaner vedrørende indtag af SEP. Den sidste del af spørgeskemaet indeholder spørgsmål om brug af kosttilskud, indtag af fødevarer og om sundhedsadfærd/helbredsstatus som rygning, søvn, skærmtid, højde og vægt samt en samtykkeerklæring. For at lette forståelsen af spørgsmål relateret til specifikke kategorier af SEP, herunder portionsstørrelser, indtagsfrekvens og bivirkninger<sup>1</sup>, er spørgsmålene ledsaget af konkrete eksempler på producenter eller produkter på markedet. YouGov deltog i udvikling og justering af spørgeskemaet i forhold til resultater af pilotafprøvningen.

Inden test af spørgeskemaet blev det sendt til fire personer med ekspertise indenfor sportsernæring (to diætister fra Team Danmark, en forsker, en produktansvarlig fra et firma, der producerer SEP) samt til Fødevarestyrelsen. De fem personer blev spurgt, om de fandt opdelingen og eksemplerne i spørgeskemaet dækkende for de mest populære SEP i Danmark, og om der var andre relevante produkter, som burde medtages i 'Andet'-kategorien.

---

<sup>1</sup> Ved en bivirkning til en fødevare forstår DTU Fødevareinstituttet en skadelig eller utilsigtet reaktion på en fødevare.

Når deltagerne i pilotafprøvningen var færdige med at udfylde det digitale spørgeskema om SEP, blev de bedt om at udfylde et skema, hvor de evaluerede, hvor svært det digitale spørgeskema var at udfylde, og om nogle af spørgsmålene var udformet på en uhensigtsmæssig måde. Der blev anvendt forskellige evalueringsskemaer til brugere og ikke-brugere, fordi de skulle besvare forskellige spørgsmål i spørgeskemaundersøgelsen.

Nogle brugere af SEP indgik i en "think aloud"-test, hvor de "tænkte højt" mens de udfyldte skemaet, og en forsøgsleder noterede brugerens bemærkninger og observationer til de enkelte spørgsmål.

Deltagerne i pilotafprøvningen blev primært rekrutteret blandt ansatte og studerende på DTU, men også blandt familie og venner, i et fitnesscenter og via internettet. Deltagerne fik et gavekort på 100 kr. til en biografbillet, når de havde udfyldt både spørge- og evalueringsskema.

Resultaterne af pilotafprøvningen blev brugt til at justere spørgeskemaet inden hovedundersøgelsen.

## Hovedundersøgelse

Undersøgelsen er en kvantitativ undersøgelse af 15-55-årige danskeres indtag af SEP.

### Deltagerrekruttering og dataindsamlingsmetode

Dataindsamlingen er gennemført af analyseinstituttet YouGov i perioden 13.-29. november 2017.

Dataindsamlingen er foretaget ved brug af CAWI (Computer Assisted Web Interviewing) med udgangspunkt i YouGov's Danmarkspanel, der består af ca. 33.000 danskere i alderen 15-75 år, der er bosiddende i Danmark. Medlemmer af YouGov's webpanel i alderen 15-55 år modtog en invitation og et link til undersøgelsen via e-mail. Som tak for deltagelse i undersøgelsen fik deltagerne stillet et antal point i udsigt, der kan veksles til produkter eller indgå i lodtrækninger. Antallet af point, som deltagerne modtager, afhænger af svartiden i undersøgelsen. I Sportsernæringsundersøgelsen blev den gennemsnitlige svartid estimeret til 15-20 min.

I en YouGov-undersøgelse, der blev gennemført i oktober 2016 (upublicerede data) med deltagelse af 1002 personer i alderen 18 år eller ældre, svarede deltagerne på ét spørgsmål<sup>2</sup> om brugen af SEP uden først at være præsenteret for en definition af SEP. Energidrikke, slankeprodukter og kosttilskud, som ikke er designet til eller markedsføres mod sportsudøvere, kan derfor indgå i besvarelsen, som derved overvurderer antallet af brugere. I YouGov-undersøgelsen rapporterede 31% af de 18-34-årige og 14% af de 35-54-årige, at de indtog SEP mindst 1 gang om måneden. I aldersgruppen 55 år eller over rapporterede 6%, at de brugte SEP mindst 1 gang om måneden. På baggrund af data fra denne undersøgelse besluttede DTU Fødevareinstituttet, at populationen i Sportsernæringsundersøgelsen skulle omfatte danskere i alderen 15-55 år, da denne aldersgruppe dækker kernemålgruppen af brugere af SEP.

For at sikre et tilstrækkeligt datagrundlag til analyser af brugen af SEP udgøres hovedparten af deltagerne i Sportsernæringsundersøgelsen af personer, der mindst én dag inden for den seneste måned har indtaget et eller flere SEP. Det vil sige personer der ifølge DTU Fødevareinstituttets definition er brugere af SEP. Målet var at få mindst 1200 brugere med i undersøgelsen. Undersøgelsen blev gennemført kvotestyreret for at sikre et tilstrækkeligt dataanalysegrundlag for begge køn og for aldersgrupperne 15-34 år og 35-55 år. Brugernes

---

<sup>2</sup> Hvor ofte bruger du sportsernæringsprodukter såsom drikke, pulver, geler eller lignende, som giver ekstra energi, kulhydrater, proteiner, mineraler, koffein og/eller væske?



af SEP er derfor fordelt nogenlunde ligeligt på 15-34-årige mænd, 15-34-årige kvinder, 35-55-årige mænd og 35-55-årige kvinder. Herudover indgår der en mindre gruppe (ca. 500 personer) af ikke-brugere af SEP i undersøgelsen for at kunne sammenligne sundhedsadfærd og udsagn om SEP mellem brugere og ikke-brugere af SEP (data rapporteres ikke i denne rapport). Ikke-brugere af SEP er defineret som personer, der aldrig bruger SEP eller som personer, der indtager SEP mindre end én gang om måneden.

Deltagerne blev spurgt om deres indtag af SEP inden for den seneste måned: hvor ofte de har indtaget SEP, hvilke(n) type(r) SEP de har indtaget, og hvor meget af de forskellige SEP de har indtaget. Brugere blev bedt om at angive både det akutte og sædvanlige indtag. Ved akut indtag forstås hvor meget en person typisk indtager på en dag, hvor SEP indtages. Ved sædvanligt indtag forstås hvor meget en person i gennemsnit har indtaget over en længere periode som fx en måned. Spørgeskemaet ses i bilag 1.

Deltagere, som anså sig selv for SEP-brugere, men som udelukkende registrerede indtag af almindelig mad og drikke (dette inkluderer også føde- og drikkevarer med ekstra tilsat protein) og/eller kosttilskud i spørgsmålet om indtag af SEP inden for den seneste måned, er behandlet som ikke-brugere i databehandlingen.

### Statistiske analyser

Data i Sportsernæringsundersøgelsen omfatter brugere i de fire grupper 15-34-årige mænd, 15-34-årige kvinder, 35-55-årige mænd og 35-55-årige kvinder og er afrapporteret for disse fire grupper. Ved opgørelsen af indtag af de enkelte typer af SEP afrapporteres der udelukkende på grundlag af brugere inden for hver type produkt (*'eaters only'*).

Resultater vedrørende indtagsdata angives som median samt 25- og 75 percentiler [P25; P75].

Deskriptive statistiske analyser anvendes til at undersøge forskelle mellem grupper, det vil sige sociodemografiske forskelle mellem/i forhold til:

- Brugere og ikke-brugere af SEP (tabel 4)
- Brugerniveauer af SEP (tabel 5 og 6)
- Brugere af forskellige typer SEP (tabel 7)
- Hyppighed af indtag af forskellige typer SEP (tabel 8)
- Indtag af antal forskellige typer af SEP (tabel 9)
- Indtag af SEP relateret til træning, sport og motion (tabel 10)
- Det sædvanlige indtag af SEP (tabel 11)
- Det akutte indtag af SEP (tabel 12)
- Hyppighed af akut indtag af flere forskellige SEP (tabel 13)
- Brugere med selvoplevede bivirkninger efter at have indtaget SEP (tabel 15)

Chi<sup>2</sup>-test er anvendt til at analysere forskelle mellem grupper (brugere/ikke-brugere, brugerniveauer samt køn og aldersgrupper) for kategoriske data, mens Mann-Whitney U-test er anvendt for kontinuerte data. Statistiske signifikante forskelle accepteres ved  $p < 0,05$ . Forskelle mellem grupper er vist med stjerner eller dollartegn i tabellerne: \* eller <sup>s</sup>  $p < 0,05$ , \*\* eller <sup>ss</sup>  $p < 0,01$ , \*\*\* eller <sup>sss</sup>  $p < 0,001$ . De statistiske analyser er ikke udført for sammenligninger af alle fire grupper af køn og alder, men alene på aldersforskelle inden for samme køn og kønsforskelle inden for samme aldersgruppe. For at undgå tungt sprogbrug i rapporten er alle forskelle, der omtales i resultatafsnittet, signifikante med mindre andet er præciseret.

Data for sædvanligt og akut indtag af SEP afrapporteres for 'eaters only', dvs. dataopgørelserne er alene baseret på brugere, der har et indtag af det analyserede produkt.

Der indgår følgende baggrundsvariable i analyserne: køn, alder (15-34 år og 35-55 år) og uddannelse (Grundskole; Student/HF/HH/HTX/HHX; Erhvervsfaglig uddannelse; Kort videregående uddannelse; Mellemlang/lang videregående uddannelse/forskeruddannelse).

Der er ikke foretaget statistiske analyser af opgørelser, hvor brugerne kunne afgive op til tre eller fem svar (tabel 14, tabel 16, bilag 3).

## Resultater

### Vareundersøgelse

Der er indsamlet data for i alt 1341 produkter, hvoraf nogle er forskellige smagsvarianter af et produkt. Der foreligger ikke oplysning, om hvorvidt produkterne sælges som kosttilskud eller som almindelige fødevarer (herunder SEP). På grundlag af produkternes sammensætning og den måde de markedsføres på, er de inddelt i otte overordnede produktkategorier (fx proteinprodukter) og 21 produkttyper (fx proteinpulver, proteinbar). De største varemærker/producenter af SEP på det danske marked er Maxim (29%), Nutramino (21%), Bodylab (19%), Myprotein (10%) og Star Nutrition (9%), som dækker i alt 88% af det danske marked for SEP (Euromonitor 2016). Fordelingen af de 1341 produkter på produktkategori ses af tabel 1. Ved inddeling i produktkategorier er der en vis usikkerhed. Nogle firmaer benævner fx deres produkt "proteinrik", selv om drikken også indeholder kulhydrat, så DTU Fødevareinstituttet vil betegne den "kulhydrat- og proteinrik". Disse produkter betegnes typisk som 'recovery' drikke, pulver og barer, og er beregnet til at blive indtaget efter træning som et restitutionsprodukt.

Der findes ingen officiel definition af, hvad et 'pre-workout'-produkt er, men generelt er det produkter, der har til formål at øge energiniveauet før træning (fx en kombination af B-vitaminer, kulhydrat og antioxidanter). Nogle 'pre-workout'-produkter indeholder kulhydrater, men der findes også kaloriefrie varianter. Andre indeholder koffein, kreatin og/eller aminosyrer, fx L-arginin, beta-alanin og taurin.

Proteinpulver udgjorde 44% af de fundne produkter. Også andre SEP med protein udgjorde en betydelig del af de fundne produkter: barer med protein inkl. "kulhydrat- og proteinbarer" (15%), drikke med protein inkl. "kulhydrat- og proteindrikke" (6%) og aminosyrer inkl. forgrenede aminosyrer (Branched Chain Amino Acids, BCAA) (14%).

Tabel 1. Sportsernæringsprodukter fordelt på produktkategori; vareundersøgelse februar-marts 2017

Kategori	Antal	% af alle
Proteinprodukter	836	62
Aminosyrer og BCAA	184	14
Kulhydrat- og proteinprodukter	43	3
Kulhydratbarer og kulhydratgeler	60	4
Sportsdrikke/elektrolytdrikke <sup>†</sup>	64	5
Koffein og 'pre-workout'-produkter <sup>†</sup>	87	6
Kreatin	28	2
Andet	39	3

<sup>†</sup> IKKE energidrikke

## Udvikling og pilotafprøvning af spørgeskema

### Udvikling af spørgeskema

Inden pilotafprøvningen blev produktopdelingen og formuleringen af spørgsmål i spørgeskemaet som tidligere nævnt vurderet af en repræsentant for Fødevarestyrelsen og fire eksterne eksperter med viden om SEP for at sikre, at skemaet var dækkende for de mest populære SEP på det danske marked.

Tilbage meldingen viste, at der hersker en del begrebsforvirring, om hvad der reelt er SEP, selv blandt eksperter. Et eksempel er 'Energidrikke', der typisk ikke defineres som et SEP, men som sandsynligvis bruges af nogle sportsudøvere som et SEP. Derfor er teksten "IKKE almindelige energidrikke" tilføjet til kategorierne "Sportsdrikke/elektrolytdrikke" og "Koffein og *pre-workout*-produkter" for at fremhæve, at energidrikke ikke skal registreres som SEP.

På opfordring af de eksterne eksperter blev der slettet enkelte SEP i spørgeskemaet fx beta-alanin og carnitin under 'Andet', fordi de skal registreres andetsteds i spørgeskemaet, og som eksempler på de forskellige produkttyper er der udelukkende anført producentnavne frem for en blanding af producent- og produktnavne. Det skyldes dels produkternes varierende levetid, og dels at mange forskellige produktnavne gjorde spørgeskemaet uoverskueligt.

Bivirkningen 'Uønsket vægttab eller manglende appetit' er tilføjet som svarmulighed i spørgsmålet om bivirkninger. 'Kampsport (boksning/boksetræning, karate, judo)' er tilføjet som sports- og motionsaktivitet, og 'Jeg køber primært sportsernæringsprodukter, der er testet for renhed for at undgå forbudte stoffer/doping' er tilføjet som svarmulighed i spørgsmålet om udsagn, deltagerne kunne erklære sig mere eller mindre enige i.

I spørgsmål om brug af kosttilskud er magnesium og B<sub>12</sub>-vitamin tilføjet.

### Pilotafprøvning

Spørgeskemaet blev pilotafprøvet blandt 28 personer. 25 af disse var brugere af SEP, især for at sikre at det var forståeligt blandt målgruppen for SEP. 15 af de 28 personer var kvinder. Syv brugere af SEP indgik i en "think aloud"-test. 26 personer udfyldte evalueringsskemaet.

Alle deltagerne fandt, at DTU Fødevareinstituttets definition af SEP var dækkende for deres opfattelse af, hvad SEP er.

Otte personer var i tvivl om, hvad de skulle svare på nogle af spørgsmålene, og flere deltagere havde kommentarer til svarkategorier og tidsintervaller. De fleste (23 personer) syntes, at portionsstørrelserne fungerede godt, dog var det lettere at angive mængden i antal pakker eller styk end i gram. Flere fandt det svært at angive indtaget præcist. Nogle deltagere påpegede, at undersøgelsen ikke tog højde for sæsonbetonet indtag af SEP. Det blev desuden bemærket, at der ikke var mulighed for at angive, hvilke almindelige fødevarer (fx fortyndet juice, figenstænger eller vingummi) man bruger som SEP, men i hovedundersøgelsen er det muligt at angive den type produkter.

På grundlag af pilotafprøvningen blev der foretaget nogle ændringer i spørgeskemaet inden hovedundersøgelsen, bl.a. blev der skåret ned på antallet af svarkategorier, herunder i skalaerne, for at gøre skemaet mere overskueligt.

I spørgsmål, om hvilke SEP deltagerne har indtaget, er svarmuligheden 'Andet' under alle produktkategorierne ændret fra en lukket til en åben svarkategori, for at DTU Fødevareinstituttet kan vide præcist, hvad det er, deltagerne registrerer under 'Andet'. Herved bliver det også muligt at opdage evt. fejl- eller dobbeltregistreringer.

## Hovedundersøgelse

Der var i alt 1765 personer, der svarede på spørgeskemaet. Deltagere, der rapporterede, at de indtog SEP, men som ifølge DTU Fødevareinstituttets definition ikke angav valide svar i nøglespørgsmålet om indtaget af SEP inden for den seneste måned, er ikke medtaget i opgørelsen (n=14). Desuden er to personer udelukket på grund af ikke-valide eller ekstreme svar i hele spørgeskemaet. Opgørelsen omfatter således 1749 personer med valide data. Heraf var 1209 brugere af SEP og 540 ikke-brugere. Stikprøven i Sportsernæringsundersøgelsen anses for at være repræsentativ for gruppen af brugere og ikke-brugere af SEP i de fire grupper: 15-34-årige mænd, 15-34-årige kvinder, 35-55-årige mænd og 35-55-årige kvinder. Fordelingen på køn og alder ses i tabel 2.

## Sociodemografiske karakteristika af deltagerne i Sportsernæringsundersøgelsen

De sociodemografiske karakteristika af alle deltagerne i Sportsernæringsundersøgelsen fremgår af tabel 2, hvor man også kan se den tilsvarende fordeling for samme aldersgrupper i den danske befolkning.

Der indgår lidt færre kvinder end mænd i Sportsernæringsundersøgelsen, og andelen af brugere i alderen 15-34 år er lidt større end andelen af 35-55-årige. Afvigelsen i forhold til fordelingen blandt den danske befolkning er dog lille, så man kan godt betragte Sportsernæringsundersøgelsen som repræsentativ for den danske befolkning med hensyn til køns- og aldersfordeling.

Deltagerne i Sportsernæringsundersøgelsen afviger fra den danske befolkning med hensyn til uddannelsesniveau, idet der er færre med grundskole og erhvervsfaglig uddannelse (28% i Sportsernæringsundersøgelsen mod 57% i den generelle danske befolkning), men flere med kort, mellemlang og videregående uddannelse - i alt 51% blandt deltagerne i Sportsernæringsundersøgelsen sammenlignet med 31% i den generelle befolkning.

Geografisk set er deltagerne i Sportsernæringsundersøgelsen repræsentative for den danske befolkning. Det viser fordelingen af deltagerne på landsdele.

Tabel 2. Sociodemografiske karakteristika af deltagerne i Sportsernæringsundersøgelsen (n=1749) og i samme aldersgrupper i Danmarks befolkning

	<b>Sportsernæringsundersøgelsen<sup>#</sup> % (n)</b>	<b>Befolkningen<sup>†</sup> (%)</b>
<i>Køn</i>		
Mænd	43 (748)	49
Kvinder	57 (1001)	51
<i>Alder</i>		
15-34 år	53 (923)	47
35-55 år	47 (826)	53
<i>Uddannelse</i>		
Grundskole	11 (198)	28
Student/HF	20 (348)	12
Erhvervsfaglig uddannelse	17 (306)	29

Kort videregående uddannelse	10 (175)	5
Mellemlang/lang videregående uddannelse/forskeruddannelse	41 (722)	26
<i>Region</i>		
Hovedstaden	33 (580)	33
Sjælland	12 (217)	14
Syddanmark	21 (374)	20
Midtjylland	23 (399)	23
Nordjylland	10 (179)	10

<sup>#</sup> Brugere og ikke-brugere af sportsernæringsprodukter;

<sup>¤</sup> Danmarks Statistik

I Sportsernæringsundersøgelsen er andelen af 15-55-årige brugere af SEP estimeret til 15,9% (1209 brugere divideret med 7588 personer, der besvarede filterspørgsmålet i undersøgelsen).

Tabel 3 viser antallet af brugere og ikke-brugere fordelt på køn og alder i populationen i Sportsernæringsundersøgelsen.

Tabel 3. Andelen af brugere og ikke-brugere af sportsernæringsprodukter i Sportsernæringsundersøgelsen fordelt på køn og alder

Deltagere	Alle (n=1749)	Mænd (n=748)		Kvinder (n=1001)	
	15-55 år % (n)	15-34 år (n=352) % (n)	35-55 år (n=396) % (n)	15-34 år (n=571) % (n)	35-55 år (n=430) % (n)
Brugere	69 (1209)	72 (253)	78 (309)	70 (400)	57 (247)
Ikke-brugere	31 (540)	28 (99)	22 (87)	30 (171)	43 (183)

Uddannelsesniveauet er højere blandt brugere end blandt ikke-brugere i undersøgelsen (tabel 4). Således har 55% (11%+43%; afrunding) af brugerne en videregående uddannelse (kort, mellemlang eller lang), mens det er 44% (7%+37%) blandt ikke-brugere.

Tabel 4. Andel af brugere og ikke-brugere af sportsernæringsprodukter fordelt på uddannelse

Deltagere	Grundskole (n=198)	Student/HF (n=348)	Erhvervsfaglig (n=306)	Kort (n=175)	Mellemlang/Lang (n=722)	p
Brugere % (n)	9 (105)	21 (257)	15 (187)	11 (137)	43 (523)	***
Ikke-brugere % (n)	17 (93)	17 (91)	22 (119)	7 (38)	37 (199)	

\*\*\* p<0,001: Forskelle i andelen af brugere og ikke-brugere mellem uddannelsesgrupper

Hyppigheden, inddelt i fire forskellige brugerniveauer, i brug af SEP blandt deltagerne i Sportsernæringsundersøgelsen er vist i tabel 5. Samlet har 27% af brugerne rapporteret, at de indtager SEP 1-3 dage om måneden, mens 22% siger, at de indtager SEP dagligt.

Tabel 5. Brugerniveauer af sportsernæringsprodukter<sup>#</sup> fordelt på køn og alder

Brugerniveau	Alle (n=1209)	Mænd (n=562)		p	Kvinder (n=647)		p
	15-55 år % (n)	15-34 år (n=253) % (n)	35-55 år (n=309) % (n)		15-34 år (n=400) % (n)	35-55 år (n=247) % (n)	
Ikke-regelmæssige brugere (1-3 dage/måned)	27 (331)	19 (49)	24 (75)	*	37 (147) <sup>\$\$\$</sup>	24 (60)	***
Regelmæssige brugere (1-3 dage/uge)	32 (384)	32 (81)	31 (95)		29 (117) <sup>\$\$\$</sup>	37 (91)	
Næsten daglige brugere (4-6 dage/uge)	19 (229)	18 (46)	24 (73)		18 (73) <sup>\$\$\$</sup>	15 (37)	
Daglige brugere (dagligt)	22 (265)	30 (77)	21 (66)		16 (63) <sup>\$\$\$</sup>	24 (59)	
<i>Alle brugere</i>	100 (1209)	100 (253)	100 (309)		100 (400)	100 (247)	

<sup>#</sup> I opgørelserne af de fire grupper af brugere antages det, at indtaget af to eller flere sportsernæringsprodukter er fordelt på forskellige dage;

\* p<0,05, \*\*\* p<0,001: Forskelle i brugerniveauer mellem aldersgrupper;

<sup>\$\$\$</sup> p<0,001: Forskelle i brugerniveauer mellem køn

Data viser, at for både mænd og kvinder er der forskel i fordelingen i brugerniveau mellem aldersgrupper. For mænd i alderen 15-34 år er der flere daglige brugere (30%) og færre ikke-regelmæssige brugere (19%) af SEP end blandt 35-55-årige mænd (21% daglige brugere og 24% ikke-regelmæssige brugere). Blandt kvinderne er der flere 35-55-årige (24%), som bruger SEP dagligt sammenlignet med de 15-34-årige (16%) og færre, som ikke regelmæssigt bruger SEP (35-55 år: 24% vs. 15-34 år: 37%).

Der er flere daglige brugere og færre ikke-regelmæssige brugere blandt 15-34-årige mænd (30% daglige brugere og 19% ikke-regelmæssige brugere) end blandt kvinder i samme aldersgruppe (16% daglige brugere og 37% ikke-regelmæssige brugere), mens der ikke er forskel i hyppigheden i brug mellem mænd og kvinder blandt de 35-55-årige.

Fordelingen af brugerniveauer er ikke signifikant forskellig mellem uddannelsesgrupper (tabel 6).

Tabel 6. Brugerniveauer af sportsernæringsprodukter<sup>#</sup> fordelt på uddannelse

Brugerniveau	Alle	Grundskole (n=105) % (n)	Student/HF (n=257) % (n)	Erhvervsfagl. (n=187) % (n)	Kort (n=137) % (n)	Mellemlang/ Lang (n=523) % (n)	p <sup>¤</sup>
Ikke-regelmæssige brugere (1-3 dage/måned)	27 (331)	37 (39)	32 (82)	25 (46)	24 (33)	25 (131)	
Regelmæssige brugere (1-3 dage/uge)	32 (384)	25 (26)	28 (72)	35 (65)	31 (43)	34 (178)	
Næsten daglige brugere	19 (229)	20 (21)	16 (41)	18 (34)	24 (33)	19 (100)	

(4-6 dage/uge)							
Daglige brugere (dagligt)	22 (265)	18 (19)	24 (62)	22 (42)	20 (28)	22 (114)	
<i>Alle brugere</i>	100 (1209)	100 (105)	100 (257)	100 (187)	100 (137)	100 (523)	

<sup>#</sup> I opgørelserne af de fire grupper af brugere antages det, at indtaget af to eller flere sportsernæringsprodukter er fordelt på forskellige dage;

α p: Der er ikke signifikante forskelle i brugerniveauer mellem uddannelsesgrupper

### Brugere af forskellige typer af sportsernæringsprodukter

Tabel 7 viser, hvilke typer af SEP brugerne i Sportsernæringsundersøgelsen indtager. Der er flest, der bruger proteinprodukter som barer, 'ready to drink' proteindrikke og proteinpulver (60% af deltagerne), mens 28% bruger sportsdrikke/elektrolytdrikke, 21% bruger koffein og 'pre-workout'-produkter, 18% bruger kulhydratbarer og -geler, 16% bruger kulhydrat + proteinprodukter, 15% bruger aminosyreprodukter, 11% bruger kreatin og 2% bruger andre SEP (som fx Conjugated Linoleic Acid (CLA) eller Medium Chain Triglycerides (MCT)).

Tabel 7. Andelen af brugere af forskellige typer af sportsernæringsprodukter fordelt på køn og alder<sup>#</sup>

Produkttype	Alle (n=1209)	Mænd (n=562)		p	Kvinder (n=647)		p
	15-55 år % (n)	15-34 år (n=253) % (n)	35-55 år (n=309) % (n)		15-34 år (n=400) % (n)	35-55 år (n=247) % (n)	
<i>Proteinprodukter</i>	60 (720)	56 (141)	49 (151)		66 (263) <sup>§</sup>	67 (165) <sup>§§§</sup>	
Bar	38 (463)	27 (68)	31 (97)		48 (191) <sup>§§§</sup>	43 (107) <sup>§§</sup>	
'Ready to drink'	12 (148)	12 (30)	10 (32)		12 (51)	14 (35)	
Pulver	29 (348)	36 (91)	22 (68)	***	30 (119)	28 (70)	
<i>Aminosyrer og 'BCAA'</i>	15 (183)	25 (62)	9 (29)	***	15 (59) <sup>§§</sup>	13 (33)	
'Ready to drink'	5 (55)	8 (19)	2 (7)	**	6 (24)	2 (5)	*
Pulver	9 (105)	12 (31)	6 (18)	**	8 (33)	9 (23)	
Tabletter/kapsler	4 (46)	7 (17)	3 (10)		3 (11) <sup>§</sup>	3 (8)	
<i>Kulhydrat- og proteinprodukter</i>	16 (195)	21 (53)	18 (57)		14 (55) <sup>§</sup>	12 (30) <sup>§</sup>	
'Ready to drink'	7 (81)	9 (24)	6 (17)		7 (27)	5 (13)	
Pulver	11 (132)	13 (34)	15 (46)		9 (34) <sup>§</sup>	7 (18) <sup>§§</sup>	
<i>Kulhydratbarer og kulhydratgeler</i>	18 (212)	14 (35)	26 (80)	***	14 (57)	16 (40) <sup>§§</sup>	
Bar	12 (148)	9 (24)	16 (50)	*	11 (43)	13 (31)	
Geler	7 (90)	6 (14)	15 (45)	***	4 (17)	6 (14) <sup>§§§</sup>	
Andet (tabletter)	1 (10)	1 (2)	1 (3)		1 (2)	1 (3)	
<i>Sportsdrikke/elektrolytdrikke</i>	28 (338)	25 (63)	37 (115)	**	24 (96)	26 (64) <sup>§§</sup>	
'Ready to drink'	13 (156)	13 (32)	15 (45)		14 (54)	10 (25)	
Pulver	11 (138)	9 (23)	18 (56)	**	8 (32)	11 (27) <sup>§</sup>	
Tabletter/kapsler	9 (112)	6 (16)	15 (45)	**	8 (30)	9 (21) <sup>§</sup>	
<i>Koffein og 'pre-workout'-produkter</i>	21 (251)	23 (59)	22 (67)		20 (81)	18 (44)	

'Ready to drink'	8 (95)	9 (22)	7 (23)		9 (35)	6 (15)	
Pulver	8 (98)	10 (25)	8 (25)		9 (36)	5 (12)	
Tabletter/kapsler	8 (101)	8 (21)	10 (30)		8 (31)	8 (19)	
Kreatin	11 (134)	19 (47)	14 (43)		8 (33) <sup>\$\$\$</sup>	4 (11) <sup>\$\$\$</sup>	
Pulver	8 (96)	13 (34)	10 (30)		6 (24) <sup>\$\$</sup>	3 (8) <sup>\$\$</sup>	
Tabletter/kapsler	4 (46)	6 (15)	6 (17)		3 (11) <sup>\$</sup>	1 (3) <sup>\$\$</sup>	
Andet sportsernæringsprodukt	2 (21)	2 (4)	3 (8)		2 (6)	1 (3)	
'CLA'	1 (11)	1 (2)	1 (3)		1 (4)	1 (2)	
'MCT'	1 (10)	1 (2)	2 (5)		1 (2)	0 (1)	

<sup>#</sup> Andelen af undergrupperne summerer ikke til 100%, da hver bruger kan indtage flere forskellige typer af sportsernæringsprodukter;

\* p<0,05; \*\* p<0,01, \*\*\* p<0,001: Forskelle i andelen af brugere af forskellige typer af sportsernæringsprodukter mellem aldersgrupper;

<sup>\$</sup> p<0,05, <sup>\$\$</sup> p<0,01, <sup>\$\$\$</sup> p<0,001: Forskelle i andelen af brugere af forskellige typer af sportsernæringsprodukter mellem køn

For mænd er der forskelle mellem aldersgrupper i, hvor mange der indtager de forskellige typer af SEP. Der er flere mænd i aldersgruppen 15-34 år, der indtager proteinpulver og aminosyreprodukter ('ready to drink' og tabletter/kapsler) end mænd i 35-55-års alderen. Der er til gengæld flere mænd i 35-55-års alderen end i 15-34-års alderen, der indtager kulhydratprodukter (barer og geler) og sports-/elektrolytdrikke (pulver og tabletter/kapsler). For kvinder er der kun en mindre forskel mellem aldersgrupper i andelen af brugere, der indtager 'ready to drink' aminosyredrikke.

Der er forskel på, hvilke typer af proteinprodukter mænd og kvinder indtager, både når man sammenligner andelen af brugere blandt 15-34-årige mænd og kvinder, og når man sammenligner andelen af brugere blandt 35-55-årige mænd og kvinder. Samlet set er der en større andel af kvinderne, der indtager proteinprodukter sammenlignet med mændene – uanset alder: 66% af 15-34-årige kvinder indtager proteinprodukter sammenlignet med 56% af mænd i samme aldersgruppe. Blandt de 35-55-årige indtages proteinprodukter af henholdsvis 67% af kvinderne og 49% af mændene. Det er især i indtaget af proteinbarer, at der er en forskel mellem kvinder og mænd: 48% af 15-34-årige kvinder spiser proteinbarer vs. 27% af mænd i samme aldersgruppe, og 43% af 35-55-årige kvinder spiser proteinbarer vs. 31% af 35-55-årige mænd. Der er ikke forskel i andelen af kvinder og mænd, der indtager proteinpulver. Flere 15-34-årige mænd (25%) end 15-34-årige kvinder (15%) indtager aminosyreprodukter (især i tablet/kapselform).

I begge alderskategorier er der flere mænd end kvinder, der indtager kulhydrat- og proteinpulver: 13% af 15-34-årige mænd vs. 9% af kvinder i samme aldersgruppe og 15% af 35-55-årige mænd vs. 7% af kvinder i samme aldersgruppe. Blandt 35-55-årige mænd er der flere, der indtager kulhydratgeler (15%) og sports-/elektrolytdrikke (37%) end blandt kvinder i den tilsvarende aldersgruppe (henholdsvis 6% kulhydratgeler og 26% sports-/elektrolytdrikke).

Der er flere mænd end kvinder – uanset alder, der indtager kreatinprodukter (både tabletter/kapsler og pulver): 19% af 15-34-årige mænd vs. 8% kvinder i samme aldersgruppe, og 14% 35-55-årige mænd vs. 4% kvinder i samme aldersgruppe.



## Hyppighed af indtag af forskellige typer af sportsernæringsprodukter inden for den seneste måned

Tabel 8 viser, hvor ofte brugerne har rapporteret, at de indtager de forskellige typer af SEP (mediant indtag). For det totale indtag af SEP er hyppigheden størst blandt 15-34-årige mænd sammenlignet med 35-55-årige mænd og 15-34-årige kvinder, mens de 35-55-årige kvinder indtager SEP hyppigere end de 15-34-årige kvinder.

Flere af produkterne indtages hyppigere af 15-34-årige mænd end af 35-55-årige mænd: kulhydratbarer og –geler, pulver til sports-/elektrolytdrikke og kreatinprodukter. For kvinder er det den ældste aldersgruppe, der hyppigst indtager de forskellige typer proteinprodukter.

Der er ligeledes forskel i hyppighed i indtag af SEP mellem mænd og kvinder for en række produkttyper. Det drejer sig hovedsagelig om forskel blandt 15-34-årige brugere, hvor mændene indtager proteinprodukter, aminosyretabletter/kapsler, kulhydratbarer og –geler (især kulhydratbarer), koffein og 'pre-workout'-produkter (især 'ready to drink' og tabletter/kapsler) hyppigere end kvinderne. Blandt 35-55-årige indtager mænd aminosyrepulver hyppigere end kvinder.

Tabel 8. Hyppighed af indtag af forskellige typer af sportsernæringsprodukter den seneste måned (vist som hyppighed pr. uge) blandt brugere

Produkttype	Alle (n=1133)	Mænd (n=529)		Kvinder (n=604)	
	15-55 år	15-34 år (n=242)	35-55 år (n=287)	15-34 år (n=372)	35-55 år (n=232)
	Med. [P25; P75]	Med. [P25; P75]	Med. [P25; P75]	Med. [P25; P75]	Med. [P25; P75]
Proteinprodukter (gange/uge; n=679)	2,0 [0,6; 5,0]	2,3 [1,8; 6,0]	2,0 [0,6; 5,0]	2,0 <sup>\$\$\$</sup> [0,6; 4,0]	2,0 <sup>**</sup> [0,7; 5,0]
Bar (gange/uge; n=426)	1,5 [0,6; 2,0]	2,0 [0,6; 4,0]	1,8 [0,6; 2,0]	0,6 [0,6; 2,0]	2,0 <sup>**</sup> [0,6; 2,0]
'Ready to drink' (gange/uge; n=138)	2,0 [0,6; 5,0]	2,0 [0,6; 6,0]	2,0 [0,6; 6,0]	2,0 [0,6; 4,0]	2,0 <sup>*</sup> [0,9; 6,5]
Pulver (gange/uge; n=339)	2,0 [1,8; 5,0]	2,0 [2,0; 5,0]	2,0 [2,0; 7,0]	2,0 <sup>\$\$\$</sup> [0,6; 4,0]	2,0 <sup>***</sup> [2,0; 5,0]
Aminosyrer og 'BCAA' (gange/uge; n=177)	2,6 [2,0; 6,0]	5,0 [2,0; 6,0]	4,0 [2,0; 7,0]	2,0 <sup>\$</sup> [0,7; 5,0]	2,0 [2,0; 5,0]
'Ready to drink' (gange/uge; n=53)	2,0 [0,6; 7,0]	4,0 [2,0; 6,0]	10,0 [0,6; 10,0]	2,0 [0,6; 6,0]	2,0 [2,0; 7,0]
Pulver (gange/uge; n=101)	2,0 [2,0; 5,0]	5,0 [2,0; 6,0]	5,0 [2,0; 6,0]	2,0 [0,7; 5,0]	2,0 <sup>\$</sup> [2,0; 5,0]
Tabletter/kapsler (gange/uge; n=43)	2,0 [2,0; 6,0]	4,5 [2,0; 6,0]	4,0 [2,0; 6,0]	2,0 <sup>\$</sup> [1,8; 2,0]	2,0 [2,0; 5,0]
Kulhydrat- og proteinprodukter (gange/uge; n=184)	2,0 [1,2; 6,0]	4,0 [2,0; 6,0]	2,0 [2,0; 5,0]	2,0 [0,6; 5,0]	2,0 [0,6; 6,0]
'Ready to drink' (gange/uge; n=78)	2,0 [1,2; 6,0]	2,0 [2,0; 6,0]	2,0 [0,6; 5,0]	2,0 [0,6; 7,0]	2,0 [2,0; 10,0]
Pulver (gange/uge; n=122)	2,0 [0,6; 5,0]	5,0 [0,6; 6,5]	2,0 [2,0; 5,0]	2,0 [0,6; 4,0]	2,0 [0,6; 4,0]

<i>Kulhydratbarer og kulhydratgeler (gange/uge; n=197)</i>	2,0 [0,6; 4,0]	4,0 [2,0; 7,0]	2,0 <sup>*</sup> [0,6; 4,0]	0,6 <sup>\$\$</sup> [0,2; 2,2]	1,6 [0,6; 4,0]
Bar (gange/uge; n=135)	2,0 [0,6; 2,3]	2,0 [2,0; 6,0]	2,0 <sup>*</sup> [0,6; 2,0]	0,6 <sup>\$\$</sup> [0,2; 2,0]	0,6 [0,2; 2,0]
Geler (gange/uge; n=82)	2,0 [0,6; 4,0]	4,0 [2,0; 10,0]	1,6 <sup>*</sup> [0,6; 3,5]	1,5 [0,6; 6,5]	2,0 [1,2; 4,0]
Andet (gange/uge; n=10)	2,0 [0,6; 4,0]	2,3 [0,6; 4,0]	2,0 [0,6; 10,0]	0,4 [0,2; 0,5]	2,0 [2,0; 4,0]
<i>Sportsdrikke/elektrolytdrikke (gange/uge; n=317)</i>	2,0 [0,6; 6,0]	2,1 [0,6; 6,0]	2,0 [0,6; 6,0]	2,0 [0,6; 5,0]	2,0 [0,6; 5,0]
'Ready to drink' (gange/uge; n=144)	2,0 [0,6; 5,0]	2,0 [0,6; 6,0]	2,0 [0,6; 6,0]	2,0 [0,6; 4,0]	2,0 [0,6; 4,0]
Pulver (gange/uge; n=128)	2,0 [0,6; 5,0]	2,3 [1,8; 6,0]	2,0 <sup>*</sup> [0,6; 3,0]	3,0 [1,2; 6,5]	2,0 [1,2; 4,0]
Tabletter/kapsler (gange/uge; n=108)	2,0 [0,6; 5,5]	5,0 [1,9; 6,0]	2,0 [0,6; 6,0]	2,0 [0,6; 4,5]	2,0 [0,6; 4,0]
<i>Koffein og 'pre-workout'-produkter (gange/uge; n=232)</i>	2,0 [1,8; 6,0]	4,0 [2,0; 7,0]	2,0 [2,0; 6,0]	2,0 <sup>\$</sup> [0,6; 6,0]	2,0 [1,4; 5,0]
'Ready to drink' (gange/uge; n=85)	2,0 [1,2; 6,0]	4,5 [2,0; 7,0]	3,0 [2,0; 7,0]	2,0 <sup>\$\$</sup> [0,2; 5,0]	2,0 [0,6; 5,0]
Pulver (gange/uge; n=92)	2,0 [2,0; 6,0]	2,0 [2,0; 5,0]	2,0 [2,0; 14,0]	2,0 [0,6; 6,0]	2,0 [0,6; 6,0]
Tabletter/kapsler (gange/uge; n=93)	2,0 [1,2; 5,0]	5,0 [2,0; 7,0]	2,0 [1,2; 5,0]	2,0 <sup>\$</sup> [0,6; 5,0]	2,0 [2,0; 7,0]
<i>Kreatin (gange/uge; n=133)</i>	5,0 [2,0; 7,0]	6,0 [4,0; 7,0]	4,0 <sup>*</sup> [2,0; 5,0]	4,0 [2,0; 6,0]	5,0 [1,2; 7,0]
Pulver (gange/uge; n=95)	5,0 [2,0; 6,0]	5,0 [4,0; 7,0]	5,0 <sup>*</sup> [2,0; 5,0]	3,5 [2,0; 6,0]	3,5 [1,6; 5,0]
Tabletter/kapsler (gange/uge; n=45)	4,0 [2,0; 7,0]	6,0 [2,0; 10,0]	4,0 [1,9; 5,5]	2,0 [0,6; 10,0]	7,0 [0,2; 7,0]
<i>Andet sportsernæringsprodukt (gange/uge; n=9)</i>	1,2 [0,6; 6,0]	6,0 [6,0; 6,0]	1,6 [0,9; 4,0]	0,4 [0,2; 0,6]	3,8 [0,6; 7,0]
'CLA' (gange/uge; n=5)	1,2 [0,6; 2,0]	6,0 [6,0; 6,0]	1,6 [1,2; 2,0]	0,6 [0,6; 0,6]	0,6 [0,6; 0,6]
'MCT' (gange/uge; n=4)	3,3 [0,4; 6,5]	-	3,3 [0,6; 6,0]	0,2 [0,2; 0,2]	7,0 [7,0; 7,0]
<i>Total<sup>£</sup> (gange/uge; n=1133)</i>	4,0 [1,2; 7,6]	6,0 [2,0; 12,0]	4,0 <sup>*</sup> [1,4; 8,0]	2,0 <sup>\$\$\$</sup> [0,6; 6,0]	2,5 <sup>*</sup> [1,3; 7,0]

\* p<0,05; \*\* p<0,01; \*\*\* p<0,001: Forskelle i hyppighed af indtag af forskellige typer af sportsernæringsprodukter mellem aldersgrupper;

\$ p<0,05, \$\$ p<0,01, \$\$\$ p<0,001: Forskelle i hyppighed af indtag af forskellige typer af sportsernæringsprodukter mellem køn;

£ Den totale hyppighed for alle sportsernæringsprodukter beregnes som et vægtet gennemsnit af de otte hovedkategorier

### Fordelingen af indtaget af antal forskellige typer af sportsernæringsprodukter for den seneste måned

Cirka halvdelen (48%) af brugerne i Sportsernæringsundersøgelsen har kun indtaget én type SEP inden for den seneste måned, mens 3% har indtaget mindst seks forskellige typer SEP i samme periode (tabel 9). I alt har 39% af deltagerne indtaget 2-3 forskellige typer SEP inden for den seneste måned. Det er således over

halvdelen (52%; afrunding) af brugerne i undersøgelsen, som regelmæssigt indtager flere forskellige typer af SEP.

Tabel 9. Fordelingen af indtaget af antal forskellige typer af sportsernæringsprodukter<sup>#</sup> indtaget den seneste måned blandt brugere

Antal	Alle (n=1209)	Mænd (n=562)		p <sup>†</sup>	Kvinder (n=647)		p <sup>†</sup>
	15-55 år % (n)	15-34 år (n=253) % (n)	35-55 år (n=309) % (n)		15-34 år (n=400) % (n)	35-55 år (n=247) % (n)	
1 sportsernæringsprodukttype	48 (578)	48 (122)	41 (128)		48 (193)	55 (135) <sup>§</sup>	
2 sportsernæringsprodukttyper	27 (328)	22 (56)	31 (96)		29 (115)	25 (61) <sup>§</sup>	
3 sportsernæringsprodukttyper	12 (149)	14 (36)	13 (41)		12 (46)	11 (26) <sup>§</sup>	
4 sportsernæringsprodukttyper	6 (74)	6 (16)	8 (24)		6 (24)	4 (10) <sup>§</sup>	
5 sportsernæringsprodukttyper	3 (41)	5 (13)	3 (9)		3 (10)	4 (9) <sup>§</sup>	
≥ 6 sportsernæringsprodukttyper	3 (39)	4 (10)	4 (11)		3 (12)	2 (6) <sup>§</sup>	

<sup>#</sup> Fordelingen af indtaget af antal forskellige typer af SEP indtaget den seneste måned er målt ud fra 21 forskellige typer af sportsernæringsprodukter;

<sup>†</sup> p: Der er ikke signifikante forskelle i fordelingen af indtaget af antal sportsernæringsprodukter mellem aldersgrupper

<sup>§</sup> p<0,05: Forskelle i fordelingen af indtaget af antal forskellige sportsernæringsprodukter mellem køn

Der er ikke forskel mellem aldersgrupper på hvor mange forskellige typer SEP brugerne har indtaget inden for den seneste måned, hverken for mænd eller for kvinder, men der er flere 35-55-årige kvinder (55%) end mænd (41%), der kun har indtaget én slags SEP.

### Indtag af sportsernæringsprodukter relateret til formålet med træning, sport og motion

På spørgsmålet, om hvor ofte indtaget af SEP er relateret til formålet med brugernes træning, sport og motion, svarede 19% (afrundet) af brugerne i Sportsernæringsundersøgelsen, at det er det sjældent eller aldrig, mens 59% svarede, at det er det ofte eller altid (tabel 10).

Tabel 10. Andelen af brugere hvis indtag af sportsernæringsprodukter er relateret til formålet med træning, sport og motion

Hyppighed	Alle (n=1184)	Mænd (n=554)		p <sup>†</sup>	Kvinder (n=630)		p <sup>†</sup>
	15-55 år % (n)	15-34 år (n=250) % (n)	35-55 år (n=304) % (n)		15-34 år (n=387) % (n)	35-55 år (n=243) % (n)	
Aldrig	5 (54)	3 (7)	3 (10)		5 (18) <sup>§§§</sup>	8 (19) <sup>§§</sup>	
Sjældent	15 (174)	12 (29)	9 (28)		20 (77) <sup>§§§</sup>	16 (40) <sup>§§</sup>	
Jævnligt	22 (257)	19 (47)	24 (72)		22 (84) <sup>§§§</sup>	22 (54) <sup>§§</sup>	
Ofte	22 (258)	20 (50)	20 (61)		24 (93) <sup>§§§</sup>	22 (54) <sup>§§</sup>	
Altid	37 (441)	47 (117)	44 (133)		30 (115) <sup>§§§</sup>	31 (76) <sup>§§</sup>	

<sup>†</sup> p: Der er ikke signifikante forskelle i andelen af brugere, hvis indtag af sportsernæringsprodukter er relateret til formålet med træning, sport og motion mellem aldersgrupper

<sup>§§</sup> p<0,01, <sup>§§§</sup> p<0,001: Forskelle i andelen af brugere hvis indtag af sportsernæringsprodukter er relateret til formålet med træning, sport og motion mellem køn

Der er ikke forskel mellem aldersgrupper på, om indtaget af SEP er relateret til træningens formål – hverken for mænd eller kvinder, men der er flere mænd (44-47%) end kvinder (30-31%), der altid indtager SEP relateret til træning.

### Det sædvanlige indtag af sportsernæringsprodukter (seneste måned)

Tabel 11 viser brugernes estimerede sædvanlige indtag af SEP, det vil sige det estimerede daglige medianindtag i løbet af den seneste måned.

Tabel 11. Det estimerede sædvanlige indtag<sup>&</sup> af sportsernæringsprodukter for den seneste måned (data vist per dag) blandt brugere

Produkttype	Alle (n=1124)	Mænd (n=522)		Kvinder (n=602)	
	15-55 år	15-34 år (n=239)	35-55 år (n=283)	15-34 år (n=371)	35-55 år (n=231)
	Med. [P25; P75]	Med. [P25; P75]	Med. [P25; P75]	Med. [P25; P75]	Med. [P25; P75]
<i>Proteinprodukter (n=673)</i>					
Bar (g/dag; n=423)	9 [3; 17]	11 [3; 28]	7 [3; 17]	6 [3; 17]	11* [5; 20]
'Ready to drink' (ml/dag; n=137)	57 [25; 161]	121 [46; 256]	69 [25; 171]	43 <sup>ss</sup> [10; 100]	80* [35; 142]
Pulver (g/dag; n=333)	9 [6; 21]	19 [9; 30]	10 [9; 30]	9 <sup>sss</sup> [3; 15]	10*** [9; 30]
<i>Aminosyrer og 'BCAA' (n=176)</i>					
'Ready to drink' (ml/dag; n=52)	118 [29; 300]	179 [43; 300]	279 [21; 500]	58 [21; 179]	71 [71; 250]
Pulver (g/dag; n=100)	2 [1; 6]	4 [1; 8]	4 [2; 9]	2 <sup>s</sup> [1; 4]	2 [1; 4]
Tabletter/kapsler (stk/dag; n=43)	0,6 [0,3; 1,4]	1,0 [0,3; 4,3]	0,9 [0,3; 1,7]	0,5 [0,3; 0,6]	0,3 [0,3; 0,7]
<i>Kulhydrat- og proteinprodukter (n=181)</i>					
'Ready to drink' (ml/dag; n=75)	100 [25; 214]	114 [43; 214]	65 [21; 129]	129 [21; 250]	71 [65; 214]
Pulver (g/dag; n=121)	11 [5; 33]	28 [3; 77]	11 [9; 31]	11 [3; 33]	17 [2; 33]
<i>Kulhydratbarer og kulhydratgeler (n=192)</i>					
Bar (g/dag; n=131)	9 [2; 21]	17 [9; 60]	9* [3; 17]	5 <sup>ss</sup> [2; 20]	4 [2; 14]
Geler (g/dag; n=81)	11 [3; 37]	37 [17; 84]	11* [2; 20]	9 [4; 31]	11 [5; 22]
Andet (g/dag; n=10)	3 [0; 4]	2 [0; 3]	3 [0; 21]	1 [0; 1]	4 [3; 6]
<i>Sportsdrikke/elektrolytdrikke (n=314)</i>					
'Ready to drink' (ml/dag; n=143)	46 [21; 157]	71 [29; 214]	68 [29; 154]	38 [17; 150]	43 [21; 150]
Pulver (g/dag; n=126)	9 [3; 30]	21 [9; 34]	9* [3; 14]	17 [4; 46]	9 [6; 26]

Tabletter/kapsler (stk/dag; n=107)	0,3 [0,2; 1,1]	1,6 [0,3; 3,0]	0,3 [0,2; 1,1]	0,3 [0,2; 0,7]	0,3 [0,1; 0,7]
Koffein og 'pre-workout'-produkter (n=227)					
'Ready to drink' (ml/dag; n=83)	71 [21; 150]	129 [71; 214]	71 [21; 150]	43 <sup>\$\$\$</sup> [12; 100]	71 [21; 179]
Pulver (g/dag; n=88)	2 [1; 8]	3 [2; 8]	3 [2; 16]	2 [1; 6]	1 <sup>s</sup> [1; 6]
Tabletter/kapsler (stk/dag; n=91)	0,3 [0,2; 1,1]	1,0 [0,3; 1,7]	0,3 [0,3; 0,7]	0,3 <sup>s</sup> [0,1; 0,7]	0,6 [0,3; 1,4]
Kreatin (n=133)					
Pulver (g/dag; n=95)	3 [2; 6]	4 [2; 6]	3 [2; 6]	4 [2; 6]	2 [1; 8]
Tabletter/kapsler (stk/dag; n=45)	1,0 [0,3; 2,9]	2,9 [0,6; 6,0]	0,8 <sup>*</sup> [0,3; 1,4]	0,6 [0,1; 2,1]	2,0 [0,2; 2,0]
Andet sportsernæringsprodukt (n=8)					
'CLA' (stk/dag; n=5)	0,2 [0,1; 0,3]	1,7 [1,7; 1,7]	0,2 [0,2; 0,3]	0,1 [0,1; 0,1]	0,1 [0,1; 0,1]
'MCT' (g/dag; n=3)	9 [0; 16]	-	9 [9; 9]	0 [0; 0]	16 [16; 16]

<sup>&</sup> Det sædvanlige indtag af sportsernæringsprodukter for den seneste måned estimeres per dag ud fra: (hyppighed af sportsernæringsprodukter pr. måned og hyppighed af sportsernæringsprodukter pr. dag) x mængde af sportsernæringsprodukter;

\* p<0,05, \*\*\* p<0,001: Forskelle i indtag af sportsernæringsprodukter mellem aldersgrupper;

<sup>s</sup> p<0,05, <sup>ss</sup> p<0,01, <sup>\$\$\$</sup> p<0,001: Forskelle i indtag af sportsernæringsprodukter mellem køn

Blandt mænd har de 15-34-årige et højere estimeret sædvanligt indtag (median) end de 35-55-årige af kulhydratbarer og -geler, pulver til sports-/elektrolytdrikke og kreatintabletter/kapsler. Blandt kvinder har 35-55-årige et højere estimeret sædvanligt indtag af proteinbarer, 'ready to drink' proteindrikke og proteinpulver sammenlignet med 15-34-årige kvinder.

Ved sammenligning af det estimerede sædvanlige indtag af SEP hos mænd og kvinder har 15-34-årige mænd et højere median indtag af 'ready to drink' proteindrikke, proteinpulver og aminosyrepulver i forhold til kvinder i samme aldersgruppe. Også indtaget af kulhydratbarer er højere blandt 15-34-årige mænd sammenlignet med 15-34-årige kvinder, og endelig er det sædvanlige indtag af koffein- og 'pre-workout'-produkter højere blandt 15-34-årige mænd (129 ml/dag 'ready to drink' og 1,0 stk. tablet/dag) end indtaget blandt kvinder i samme aldersgruppe (43 ml/dag 'ready to drink' og 0,3 stk. tablet/dag). Indtaget af koffeinpulver er højere blandt 35-55-årige mænd sammenlignet med 35-55-årige kvinder.

### Det akutte indtag af sportsernæringsprodukter indtaget på én dag

Brugernes akutte indtag (estimeret) af forskellige typer af SEP, det vil sige den mængde, brugerne typisk indtager på én dag på de dage, hvor produkterne indtages, ses i tabel 12.

De 15-34-årige mænd har i flere tilfælde et højere estimeret akut indtag (median) af SEP end de 35-55-årige mænd. Det gælder for proteinbarer, kulhydrat- og proteinpulver, kulhydratbarer, sports-/elektrolytdrikke (både som pulver og tabletter/kapsler) og kreatintabletter/kapsler. De 15-34-årige kvinder har et højere indtag af aminosyretabletter/kapsler og et lavere indtag af 'ready to drink' proteindrikke og koffein og 'pre-workout'-tabletter/kapsler sammenlignet med 35-55-årige kvinder.

Ved sammenligning af det estimerede akutte indtag (median) af SEP blandt mænd og kvinder ses højere indtag blandt 15-34-årige mænd af 'ready to drink' proteindrikke, proteinpulver, kulhydrat- og proteinpulver, sports-/elektrolytdrikke ('ready to drink' og tabletter/kapsler) og kreatintabletter/kapsler end blandt kvinder i samme aldersgruppe, og højere indtag af aminosyretabletter/kapsler blandt 35-55-årige mænd sammenlignet med 35-55-årige kvinder.

Tabel 12. Det estimerede akutte indtag<sup>&</sup> af sportsernæringsprodukter indtaget på én dag blandt brugere

Produkttype	Alle (n=1129)	Mænd (n=524)		Kvinder (n=605)	
	15-55 år	15-34 år (n=241)	35-55 år (n=283)	15-34 år (n=373)	35-55 år (n=232)
	Med. [P25; P75]	Med. [P25; P75]	Med. [P25; P75]	Med. [P25; P75]	Med. [P25; P75]
<i>Proteinprodukter (n=677)</i>					
Bar (g/dag; n=427)	59 [39; 70]	60 [39; 110]	59* [39; 60]	59 [39; 70]	59 [39; 70]
'Ready to drink' (ml/dag; n=138)	299 [199; 450]	424 [299; 550]	299 [199; 550]	250 <sup>ss</sup> [199; 299]	350* [199; 450]
Pulver (g/dag; n=333)	30 [30; 50]	30 [30; 60]	30 [30; 50]	30 <sup>s,a</sup> [30; 60]	30 [30; 50]
<i>Aminosyrer og 'BCAA' (n=176)</i>					
'Ready to drink' (ml/dag; n=52)	350 [250; 500]	475 [250; 700]	350 [150; 700]	350 [250; 450]	250 [250; 250]
Pulver (g/dag; n=101)	6 [6; 11]	7 [6; 12]	7 [4; 14]	6 [6; 11]	6 [2; 11]
Tabletter/kapsler (stk/dag; n=43)	2,0 [1,0; 6,0]	3,0 [1,5; 8,5]	3,0 [1,0; 6,0]	2,0 [1,0; 6,0]	1,0 <sup>*,s</sup> [1,0; 1,0]
<i>Kulhydrat- og proteinprodukter (n=182)</i>					
'Ready to drink' (ml/dag; n=76)	350 [150; 650]	300 [150; 700]	250 [150; 450]	450 [225; 1000]	300 [250; 775]
Pulver (g/dag; n=122)	39 [39; 110]	70 [39; 140]	39* [39; 77]	39 <sup>s</sup> [39; 78]	59 [35; 117]
<i>Kulhydratbarer og kulhydratgeler (n=193)</i>					
Bar (g/dag; n=133)	50 [30; 90]	60 [50; 150]	50* [30; 85]	50 [30; 90]	50 [30; 60]
Geler (g/dag; n=81)	59 [39; 130]	117 [59; 140]	59 [39; 130]	70 [39; 98]	39 [38; 156]
Andet (g/dag; n=10)	10 [10; 20]	8 [5; 10]	10 [2; 30]	15 [10; 20]	15 [10; 20]
<i>Sportsdrikke/elektrolytdrikke (n=315)</i>					
'Ready to drink' (ml/uge; n=143)	350 [250; 550]	450 [250; 750]	450 [250; 550]	300 <sup>ss</sup> [150; 450]	350 [150; 500]
Pulver (g/dag; n=128)	50 [30; 103]	83 [30; 150]	30* [30; 70]	55 [15; 140]	50 [30; 100]
Tabletter/kapsler (stk/dag; n=107)	1,0	5,0	1,0*	1,0 <sup>s</sup>	1,0

	[1,0; 3,0]	[1,0; 10,5]	[1,0; 2,0]	[1,0; 2,0]	[1,0; 2,0]
<i>Koffein og 'pre-workout' produkter (n=230)</i>					
'Ready to drink' (ml/dag; n=87)	250 [150; 350]	275 [150; 450]	250 [150; 300]	150 [113; 325]	250 [150; 350]
Pulver (g/dag; n=88)	9 [6; 22]	11 [6; 18]	11 [6; 22]	7 [6; 22]	6 [6; 16]
Tabletter/kapsler (stk/dag; n=91)	1,0 [1,0; 2,0]	1,0 [1,0; 2,0]	2,0 [1,0; 2,0]	1,0 [1,0; 2,0]	2,0* [1,0; 2,0]
<i>Kreatin (n=133)</i>					
Pulver (g/dag; n=95)	6 [6; 16]	6 [2; 12]	6 [6; 11]	11 [6; 30]	7 [4; 20]
Tabletter/kapsler (stk/dag; n=45)	3,0 [2,0; 6,0]	5,0 [2,0; 10,0]	2,5* [1,0; 4,0]	2,0 <sup>§</sup> [1,0; 4,0]	2,0 [2,0; 6,0]
<i>Andet sportsernæringsprodukt (n=8)</i>					
'CLA' (stk/dag; n=5)	1,0 [1,0; 2,0]	6,0 [6,0; 6,0]	1,5 [1,0; 2,0]	1,0 [1,0; 1,0]	1,0 [1,0; 1,0]
'MCT' (g/dag; n=3)	16 [11; 33]	-	33 [33; 33]	11 [11; 11]	16 [16; 16]

<sup>§</sup> Det akutte indtag af sportsernæringsprodukter for én dag estimeres pr. dag ud fra: hyppighed af SEP pr. dag x mængde af SEP

\* p<0,05: Forskelle i indtag af sportsernæringsprodukter for én dag mellem aldersgrupper;

<sup>§</sup> p<0,05, <sup>§§</sup> p<0,01: Forskelle i indtag af sportsernæringsprodukter for én dag mellem køn;

<sup>§, a</sup> Mænd højest

I tabel 13 fremgår hyppigheden, hvormed Sportsernæringsundersøgelsens brugere indtager flere forskellige typer af SEP på én dag. 22% af dem, der indtager mindst to forskellige SEP på én dag, svarer, at det gør de ofte eller altid, mens 47% svarer, at det gør de sjældent eller aldrig.

Tabel 13. Andelen med hyppighed af indtag af mindst to forskellige typer af sportsernæringsprodukter indtaget på én dag blandt brugere

Hyppighed	Alle (n=537)	Mænd (n=261)		p	Kvinder (n=276)		p
	15-55 år % (n)	15-34 år (n=111) % (n)	35-55 år (n=150) % (n)		15-34 år (n=181) % (n)	35-55 år (n=95) % (n)	
Aldrig	13 (72)	6 (7)	13 (19)	*	17 (30) <sup>§§§</sup>	17 (16)	
Sjældent	34 (180)	23 (26)	32 (48)		43 (77) <sup>§§§</sup>	31 (29)	
Jævnligt	31 (169)	31 (34)	35 (52)		27 (49) <sup>§§§</sup>	36 (34)	
Ofte	13 (69)	23 (26)	13 (19)		8 (15) <sup>§§§</sup>	9 (9)	
Altid	9 (47)	16 (18)	8 (12)		6 (10) <sup>§§§</sup>	7 (7)	

\*p<0,05: Forskelle i andelen med hyppighed af indtag af flere forskellige typer af sportsernæringsprodukter indtaget på én dag mellem aldersgrupper;

<sup>§§§</sup> p<0,05: Forskelle i andelen med hyppighed af indtag af flere forskellige typer af sportsernæringsprodukter indtaget på én dag mellem køn

Blandt mænd er der forskel på, hvor hyppigt brugerne indtager mindst to forskellige typer af SEP om dagen, idet der er flere i aldersgruppen 15-34 år end i gruppen 35-55-år, der ofte eller altid indtager flere

produkter om dagen. For kvinder ses der ikke en lignende forskel. Der er flere 15-34-årige mænd (40%; afrundet) end kvinder (14%) i samme aldersgruppe, som har rapporteret, at de ofte eller altid indtager flere forskellige typer af SEP på én dag.

### Årsager til at indtage sportsernæringsprodukter

Brugerne i Sportsernæringsundersøgelsen blev bedt om at oplyse de vigtigste årsager til, at de indtager SEP. Der kunne højst angives tre svar.

Tabel 14 viser, at brugerne angiver mange grunde til at indtage SEP. En stor del af deltagerne bruger SEP af træningsrelaterede grunde.

Der er dog også en del (18-40%, især kvinder) som angiver, at SEP indtages som et let og hurtigt mellemmåltid. Mellem 7% og 15%, afhængig af køn og aldersgruppe, angiver som årsag, at deres kost er utilstrækkelig, hvis de ikke indtager SEP.

7-12% af brugerne i Sportsernæringsundersøgelsen indtager SEP for at blive sundere, mens 13-27% (flekt kvinder) gør det for at regulere vægten eller minimere tab af muskelmasse under vægttab.

Der er 12-22%, afhængig af køn og alder, som angiver, at de indtager SEP, fordi de smager godt. Vær opmærksom på, at det ikke behøver at være den eneste grund til at indtage SEP, idet svaret kan være givet sammen med op til to andre grunde.

Tabel 14. Vigtigste årsager til at indtage sportsernæringsprodukter blandt brugere (max 3 svar)

Årsag	Alle (n=1190)	Mænd (n=550)		Kvinder (n=640)	
	15-55 år % <sup>#</sup> (n)	15-34 år (n=249) % (n)	35-55 år (n=301) % (n)	15-34 år (n=396) % (n)	35-55 år (n=244) % (n)
For at få mere energi	35 (420)	29 (72)	42 (126)	33 (132)	37 (90)
For at få et let og hurtigt mellemmåltid	30 (356)	18 (46)	20 (59)	40 (158)	38 (93)
For at kunne opbygge eller vedligeholde muskler/muskelstyrke	28 (331)	38 (95)	25 (74)	26 (102)	25 (60)
For at få større effekt af træningen	26 (314)	37 (91)	26 (79)	26 (101)	18 (43)
For hurtigere at kunne komme mig (restituere) efter træning eller konkurrencer	22 (261)	25 (63)	31 (94)	14 (56)	20 (48)
For at tabe mig/holde vægten/minimere tab af muskelmasse under vægttab	21 (251)	13 (33)	15 (46)	27 (108)	26 (64)
For at kunne præstere bedre	21 (245)	23 (58)	29 (86)	14 (57)	18 (44)
Fordi de smager godt	17 (201)	14 (34)	12 (35)	22 (88)	18 (44)
Fordi min kost er utilstrækkelig uden	10 (121)	15 (37)	7 (20)	11 (44)	8 (20)
For at blive sundere	10 (115)	9 (22)	9 (28)	12 (48)	7 (17)
Fordi mine venner/familie/kolleger/træningskammerater gør det	3 (38)	4 (11)	2 (6)	4 (14)	3 (7)
Andet	1 (13)	0 (1)	1 (4)	1 (4)	2 (4)

<sup>#</sup> Andelen af alle svar summerer ikke til 100%, da hver bruger kan angive op til 3 svar



## Selvoplevede bivirkninger efter indtag af sportsernæringsprodukter

Tabel 15 viser, at 34% af alle brugere af SEP i Sportsernæringsundersøgelsen på et eller andet tidspunkt (ikke nødvendigvis inden for det seneste måned eller år) har oplevet bivirkninger efter at indtage SEP. Der er ikke nødvendigvis tale om et eller flere produkter, som brugerne stadig indtager. Det kan ikke udledes af undersøgelsen, om bivirkningerne eventuelt skyldes, at produkterne ikke er indtaget efter producentens anvisning. En opgørelse blandt brugerne viser, at 9-25% 'ofte' eller 'altid' indtager mere end én standardportion af SEP (data ikke vist). Med 'standard portion' mener 1 bar/færdig drik/gel eller mere end den anbefalede dagsdosis på pakken/emballagen.

Både for mænd og kvinder er det især de 15-34-årige, der har oplevet bivirkninger efter indtag af SEP. Således har flere 15-34-årige (37-42%) end 35-55-årige (26-31%) oplevet bivirkninger. Der er ingen forskel på, hvor mange mænd og kvinder, der har oplevet bivirkninger efter indtag af SEP.

Tabel 15. Andelen af brugere med selvoplevede bivirkninger på et eller andet tidspunkt efter at have indtaget sportsernæringsprodukter

	Alle (n=1171)	Mænd (n=543)		p	Kvinder (n=628)		p
	15-55 år % (n)	15-34 år (n=245) % (n)	35-55 år (n=298) % (n)		15-34 år (n=390) % (n)	35-55 år (n=238) % (n)	
Ingen selvoplevede bivirkninger	66 (772)	58 (143)	69 (206)	**	63 (246)	74 (177)	**
Mindst én selvoplevet bivirkning	34 (399)	42 (102)	31 (92)		37 (144)	26 (61)	

\*\*p<0,01: Forskelle i andelen af brugere med selvoplevede bivirkninger efter at have indtaget sportsernæringsprodukter mellem aldersgrupper

I tabel 16 ses, hvilke typer af bivirkninger, brugerne har oplevet. Det drejer sig om flere forskellige typer bivirkninger blandt andet relateret til hjerte- og lungefunktion, nervesystemet eller tarmsystemet.

Blandt alle brugere er der flest, der har oplevet uro i kroppen, mave-tarmproblemer, søvnbesvær og hovedpine som bivirkninger. Blandt 15-34-årige mænd har 7% af brugerne herudover oplevet hudproblemer, mens 8% af brugere i gruppen af 35-55-årige mænd har oplevet hjertebanken/uregelmæssige hjerteslag.

Tabel 16. Andelen af brugere med specifikke selvoplevede bivirkninger på et eller andet tidspunkt efter at have indtaget sportsernæringsprodukter<sup>#</sup> (max 5 svar)

Bivirkning	Alle (n=1171)	Mænd (n=543)		Kvinder (n=628)	
	15-55 år % (n)	15-34 år (n=245) % (n)	35-55 år (n=298) % (n)	15-34 år (n=390) % (n)	35-55 år (n=238) % (n)
Uro i kroppen	8 (98)	11 (26)	7 (20)	10 (38)	6 (14)
Mave-tarmproblemer	8 (95)	7 (17)	8 (23)	10 (39)	7 (16)
Søvnbesvær	7 (80)	5 (13)	5 (15)	9 (35)	7 (17)

Hovedpine	7 (79)	8 (19)	6 (19)	7 (26)	6 (15)
Hjertebanken/uregelmæssige hjerteslag	6 (69)	6 (15)	8 (24)	5 (20)	4 (10)
Rysten	5 (57)	6 (14)	4 (11)	5 (18)	6 (14)
Svimmelhed	4 (45)	4 (11)	2 (7)	5 (21)	3 (6)
Kvalme (opkast)	4 (43)	4 (10)	3 (9)	5 (20)	2 (4)
Hudproblemer	4 (42)	7 (16)	2 (5)	4 (14)	3 (7)
Uønsket vægtstigning	3 (40)	4 (10)	1 (4)	6 (22)	2 (4)
Svedture	3 (38)	4 (9)	4 (13)	2 (8)	3 (8)
Føleforstyrrelser	3 (38)	6 (14)	2 (6)	3 (13)	2 (5)
Træthed	3 (36)	2 (6)	3 (9)	3 (10)	5 (11)
Brystsmerter	3 (30)	4 (11)	3 (9)	2 (7)	1 (3)
Åndenød	2 (25)	3 (7)	2 (7)	2 (6)	2 (5)
Uønsket vægttab/manglende appetit	1 (17)	3 (7)	2 (5)	1 (4)	0 (1)
Andet	0 (2)	1 (2)	0 (0)	0 (0)	0 (0)

# Andelen af specifikke selvoplevede bivirkninger summerer ikke til 100%, da andelen er angivet ift. det totale antal brugere. Hver bruger kan have flere selvoplevede bivirkninger (max 5 svar) efter at have indtaget sportsernæringsprodukter

## Diskussion

### *Hvor mange bruger sportsernæringsprodukter?*

Andelen af 15-55-årige danskere i Sportsernæringsundersøgelsen, der bruger SEP, er estimeret til 15,9%. En undersøgelse blandt ca. 10.000 australiere og new zealændere på 15 år eller ældre offentliggjort af FSANZ (2013) viser, at ca. 10% har indtaget SEP inden for den seneste måned. I en omnibusundersøgelse, som YouGov gennemførte i oktober 2016 med deltagelse af 1002 danskere i alderen 18 år eller ældre (upublicerede data), fandt man, at andelen af danskere over 18 år, der rapporterede, at de indtog SEP mindst 1 gang om måneden, var 16%. Spørgsmålet i 2016-undersøgelsen var lidt anderledes end i nærværende undersøgelse, idet det ikke var defineret, hvad man forstår ved SEP. I 2016-undersøgelsen kan nogle deltagere derfor være registreret som brugere, hvis de indtager produkter (fx energidrikke), som ikke er omfattet af DTU Fødevareinstituttets definition af SEP. Antallet af brugere i 2016-undersøgelsen kan derfor være lidt overestimeret. Eftersom salget af SEP er stigende (Euromonitor 2016), kan man forvente, at antallet af brugere er steget lidt i perioden oktober 2016 til november 2017, så DTU Fødevareinstituttet vurderer, at en andel af brugere blandt 15-55-årige danskere på ca. 16% forekommer realistisk.

Forskellene i brug af SEP mellem køn og aldersgrupper er sandsynligvis relateret til, hvilken form for motion der dyrkes. I en nordisk undersøgelse finder Ånestad et al. (2009), at køn ikke lader til at spille en afgørende rolle for, om man bruger SEP. Derimod er typen af sportsaktivitet, man dyrker, afgørende for, om man bruger SEP eller ej. Især personer, der styrketræner og cykler/spinner, bruger SEP regelmæssigt. I nærværende rapport er der ikke lavet beregninger, som kan vise sådanne koblinger.

### *Det sædvanlige og det akutte indtag af sportsernæringsprodukter*

De mest brugte SEP er proteinprodukter. Det er 60% af Sportsernæringsundersøgelsens brugere, der oplyser, at de indtager proteinprodukter, hvilket passer med resultatet af den vareundersøgelse, der blev gennemført forud for hovedundersøgelsen. Andre data viser ligeledes, at markedet for SEP er domineret af proteinprodukter, som udgør 84% af det samlede salg for SEP i Danmark (Euromonitor 2016). Der er flere

kvinder end mænd, der indtager proteinprodukter. Noget lignende fandt man i en australsk/new zealandsk undersøgelse, hvor proteinprodukter udgjorde hovedparten (80%) af indtaget af SEP (FSANZ 2013).

Især proteinbarer bruges af mange. Andelen af brugere af proteinbarer er størst blandt 15-34-årige kvinder, men de bruger dem sjældnere end de 35-55-årige kvinder, og det sædvanlige indtag er lavere, mens det akutte indtag ikke adskiller sig fra de øvrige grupper. Det vil sige, at selv om mange 15-34-årige kvinder indtager proteinbarer, så gør de det sjældent, og når de gør, så indtager de ikke mere end andre grupper.

Proteinpulver er det mest populære SEP i Danmark og udgør 44% af det samlede salg af SEP (Euromonitor 2016). Der er mange 15-34-årige mænd, der bruger proteinprodukter, især proteinpulver, hvor der er flere brugere end blandt 35-55-årige mænd. I aldersgruppen af 15-34-årige mænd findes også flere brugere af aminosyreprodukter sammenlignet med 35-55-årige mænd. De 15-34-årige mænds sædvanlige indtag af både *'ready to drink'* proteindrikke og proteinpulver er højere end 15-34-årige kvinders. De 15-34-årige mænds akutte indtag af *'ready to drink'* proteindrikke er relativt højt og signifikant højere end de 15-34-årige kvinders. Der er altså en stor del af 15-34-årige mænd, der bruger protein- og aminosyreprodukter, og deres indtag – både sædvanligt og akut – af nogle af disse produkttyper er højt.

Andelen af kvinder, der bruger proteinprodukter, er ikke forskellig mellem de to aldersgrupper, men de 35-55-årige bruger dem hyppigere end de 15-34-årige, og deres sædvanlige indtag er højere, lige som deres akutte indtag af *'ready to drink'* proteindrikke er højere. Der er altså et relativt stort forbrug af proteinprodukter blandt 35-55-årige kvinder.

Sammenlignet med 35-55-årige mænd er der en mindre andel af 15-34-årige mænd, der bruger kulhydratbarer, men til gengæld indtager de dem hyppigere, og de har de det største sædvanlige og akutte indtag af barerne. Der er altså færre 15-34-årige mænd, der bruger kulhydratbarer, men de, der bruger dem, indtager en større mængde end andre grupper.

Der er en større andel af 35-55-årige mænd, der bruger kulhydratgeler sammenlignet med de andre grupper. Hyppigheden hvormed de 35-55-årige mænd bruger gelerne adskiller sig ikke fra kvinder, og både det sædvanlige og akutte indtag blandt 35-55-årige mænd er på niveau med kvinders. De 15-34-årige mænd bruger hyppigere kulhydratgeler end de 35-55-årige mænd, og i den gruppe finder man desuden det højeste sædvanlige indtag. Så selv om det især er de 35-55-årige mænd, der bruger kulhydratgeler, så er det de 15-34-årige, der har det højeste indtag.

Der er flest 35-55-årige mænd, der bruger sports-/elektrolytdrikke, især i pulver- eller tablet/kapselform. De bruger dem imidlertid ikke hyppigere end kvinder i samme aldersgruppe gør, og deres sædvanlige indtag er ikke højere end kvinders. Andelen af 15-34-årige mænd, der bruger sports-/elektrolytdrikke er på niveau med kvinder, men de har et højere sædvanligt indtag af pulver end 35-55-årige mænd. De 15-34-årige mænd er ligeledes den gruppe med det højeste akutte indtag af sports-/elektrolytdrikke (både *'ready to drink'*, pulver og tabletter/kapsler), og en del af dem har et meget højt akut indtag af disse produkter. Så også for den type SEP skiller de 15-34-årige mænd sig ud.

I Australien/New Zealand fandt man, at energiprodukter som kulhydratgeler og –barer udgjorde 15% af SEP, og den type produkter blev hyppigere indtaget af personer over 30 år (FSANZ 2013). Der er imidlertid ikke anført i hvilke mængde, produkterne bruges, og Sportsernæringsundersøgelsens resultater viser, at

det er vigtigt både at se på andelen af brugere og det faktiske indtag, når man skal vurdere indtaget i forskellige brugergrupper.

Andelen af brugere af koffein og *'pre-workout'*-produkter er den samme i alle grupper, men *'ready to drink'* og tabletter/kapsler indtages hyppigere, og det sædvanlige indtag af disse produkter er højere hos 15-34-årige mænd sammenlignet med 15-34-årige kvinder. De 15-34-årige mænds akutte indtag af produkterne er imidlertid på samme niveau som de andre grupper. De 15-34-årige mænd har altså et hyppigt og relativt højt sædvanligt indtag af koffein og *'pre-workout'*-produkter, men når de bruger produkterne, så indtager de ikke mere end andre grupper.

Den største andel brugere af kreatinprodukter er blandt 15-34-årige mænd sammenlignet med kvinder. De bruger produkterne hyppigere end 35-55-årige mænd, og deres sædvanlige og akutte indtag af tabletter/kapsler er højere. Der er således relativt mange 15-34-årige mandlige kreatinbrugere, som har et højt indtag af kreatinprodukter.

### *Selvoplevede bivirkninger efter indtag af sportsernæringsprodukter*

Nogle SEP indeholder stoffer, heriblandt koffein og taurin, som kan give bivirkninger ved højt indtag (Christensen et al. 2014). Det kan ikke udledes af Sportsernæringsundersøgelsen, om bivirkningerne eventuelt skyldes, at produkterne ikke er indtaget efter producentens anvisning.

I en nordisk undersøgelse af brugen af SEP i Danmark, Norge og Sverige (Ånestad et al. 2009) svarede 21% af kvinderne og 27% af mændene, at de ikke fulgte anbefalingerne på pakken om dagligt indtag, ofte fordi de ikke troede på, at et overforbrug ville have skadelige effekter eller fordi de glemte at læse anbefalingerne.

Brugerne i Sportsernæringsundersøgelsen har oplevet mange forskellige bivirkninger, og der er ikke nogen bivirkninger, der skiller sig ud ved at forekomme langt hyppigere end andre. En del bivirkninger er af alvorlig karakter: hjertebanken, bryst smerter, åndenød, rysten, føleforstyrrelser, svimmelhed, svedeture og søvnbesvær. Det var ikke en del af opgaven med denne rapport at fokusere på en opgørelse af sammenhængen mellem hvilke SEP, der indtages, og typen af bivirkninger.

I en nordisk undersøgelse rapporterer 16% af brugerne af SEP, at de har oplevet uventede positive eller negative effekter (ca. lige mange positive og negative): Af negative effekter har 22% oplevet mave-tarmproblemer, 13% kvalme og 9% uønsket vægtøgning (Ånestad et al. 2009). I Australien/New Zealand rapporterer 6% af brugerne af SEP over 15 år, at de har oplevet bivirkninger efter at have indtaget SEP (FSANZ 2013). En del af den markante forskel i andelen af brugere, der har oplevet bivirkninger, mellem Sportsernæringsundersøgelsen og den australske/new zealandske undersøgelse skal formentlig ses i sammenhæng med metodemæssige forskelle mellem de to undersøgelser. Dataindsamlingsmetode, spørgsmålstype, undersøgelsesår og typer af SEP, der indgår i undersøgelserne, adskiller sig væsentligt mellem de to undersøgelser.

34% af alle brugere i Sportsernæringsundersøgelsen har svaret, at de har oplevet mindst én bivirkning efter at have indtaget SEP, og 19%  $((97+73+53)/1171; \text{bilag 4})$  af alle brugere har oplevet mindst to forskellige bivirkninger efter at have indtaget SEP. Flere 15-34-årige i forhold til 35-55-årige har oplevet mindst én bivirkning efter indtag af SEP. Det kan skyldes, at personer i de to aldersgrupper bruger forskellige typer af

SEP, eller det kan skyldes, at personer i den yngre aldersgruppe er mere eksperimenterende i brugen end dem i den ældre aldersgruppe.

Nogle af bivirkningerne er kendt i forbindelse med indtag af høje doser koffein: hjertebanken, hovedpine, rysten, søvnbesvær, rastløshed, uro i kroppen, og maveproblemer (Christensen 2014), og de kan muligvis skyldes koffeinindholdet i SEP. Det er især koffein- og 'pre-workout'-produkter, der indeholder koffein, men vareundersøgelsen viste, at det også findes i andre SEP.

Seks procent af mænd på 15-34 år har oplevet føleforstyrrelser i forbindelse med brug af SEP. Prikken i huden er en kendt bivirkning ved indtag af beta-alanin (Nedergaard 2016).

Det er henholdsvis 8% og 4%, der har oplevet maveproblemer og kvalme. Det kan fx skyldes højt indtag af væskekrævende produkter uden tilstrækkeligt væskeindtag, det vil sige at produkterne ikke bruges efter producentens anvisning.

### *Hvad karakteriserer brugere af sportsernæringsprodukter – og hvorfor bruges sportsernæringsprodukter?*

I YouGovs Omnibusundersøgelse fra 2016 (upublicerede data) rapporterede 19% af mændene og 14% af kvinderne samt 31% af de 18-34-årige og 14% af de 35-54-årige, at de brugte SEP mindst 1 gang om måneden. I aldersgruppen 55+ rapporterede var det 6%, der brugte SEP mindst 1 gang om måneden. En tilsvarende opgørelse kan ikke foretages i nærværende undersøgelse, fordi der er foretaget kvotestyrket dataindsamling.

En hollandsk undersøgelse blandt brugere af SEP viser i overensstemmelse med YouGovs Omnibusundersøgelse fra 2016, at yngre personer (15-35 år) er de største brugere af SEP (Wardenaar et al. 2016). Den hollandske undersøgelse viser også, at aktive mænd hører til de største brugere af SEP.

SEP bruges i høj grad sportsrelateret. Omkring 65% af mænd og 55% af kvinder i Sportsernæringsundersøgelsen svarer, at de ofte eller altid bruger SEP relateret til formålet med træning, sport og motion. Generelt svarer en tredjedel af brugerne, at de bruger SEP 1-3 dage/uge, hvilket understøtter hypotesen om, at mange bruger SEP i forbindelse med træning og sport. Det passer godt med, at nogle sportscentre tilbyder et abonnement, som inkluderer ét SEP til hver træningsdag. I Australien og New Zealand angiver 60% af brugerne ligeledes, at indtaget er relateret til træning, sport og motion, især i forbindelse med træning i fitnesscenter (FSANZ 2013).

22-26% af brugerne svarer, at de indtager SEP for at optimere træning og restitution. Næsten 40% af 15-34-årige mænd bruger SEP for at opbygge eller vedligeholde muskelmasse og for at opnå større effekt af træningen. Det tyder på, at der er mange brugere, der dyrker styrketræning, hvilket passer med at over halvdelen af de 15-34-årige mænd i Sportsernæringsundersøgelsen har svaret, at de dyrker styrketræning (se bilag 3).

Ca. en tredjedel af alle brugere svarer, at de bruger SEP for at få mere energi. Det er DTU Fødevareinstituttets vurdering, at ordet "energi" kan opfattes forskelligt afhængig af, om man styrketræner (så menes der ofte produkter med koffein), eller om man dyrker udholdenhedssport (så menes der ofte kulhydrat). Det er især gruppen af 35-55-årige mænd, der bruger SEP for at få mere energi, og mange siger, at de bruger SEP for at kunne præstere bedre. I den gruppe er der mange, der cykler og løber (se bilag 3),

og der er ligeledes en stor andel af gruppen, der bruger kulhydratgeler og sports-/elektrolytdrikke, hvilket passer med, at mange svarer, at de bruger SEP for at få mere energi.

I Australien og New Zealand er det 15% af brugerne af SEP, der bruger kulhydratgeler og –barer (FSANZ 2013).

Langt de hyppigst brugte SEP er proteinprodukter i en eller anden form, og det tyder på, at mænd og kvinder bruger dem forskelligt. Der er en højere andel kvinder (66-67%) end mænd (49-56%) i begge aldersgrupper, der bruger proteinprodukter. Kvinderne indtager især proteinbarer (43-48%). 30% (især kvinder) svarer, at SEP bruges som mellemmåltid, og flere kvinder end mænd synes, at SEP smager godt. Det er 22-25% af kvinderne som sjældent eller aldrig bruger SEP sportsrelateret. Godt 20% af alle brugere svarer, at de bruger SEP i forbindelse med vægtregulering - enten til vægttab eller til at bevare muskelmasse under vægttab. Her svarer næsten dobbelt så mange kvinder (26-27%) som mænd (13-18%), at de bruger det i forbindelse med vægttab, hvorfor det er sandsynligt, at SEP bruges af mange kvinder som et slankende mellemmåltid. Der er dog mange 15-34-årige kvinder, som ikke bruger produkterne regelmæssigt, så hvis de bruger SEP som mellemmåltid, er det altså ikke så ofte.

I Australien og New Zealand er det hovedparten (80%) af brugen af SEP, der er proteinprodukter (FSANZ 2013). Proteinprodukterne bruges hovedsagelig til opbygning af muskelmasse (20-22%) og vægtkontrol (10-12%). Der er ikke rapporteret om forskel mellem mænd og kvinders måde at bruge SEP på. I en nordisk undersøgelse fandt man ikke store forskelle mellem mænd og kvinders brug af SEP i forbindelse med en række sportsgrene (Ånestad et al. 2009).

10% af brugerne af SEP har svaret, at de bruger SEP, fordi deres kost er utilstrækkelig uden, og 10% svarer, at de bruger SEP for at blive sundere. En del brugere af SEP mener altså, at SEP hjælper dem med at rette op på en kost, som de ikke selv opfatter som tilstrækkelig sund. I denne rapport er brugen af SEP ikke blevet koblet til kostens sammensætning, så det er ikke muligt at vurdere, om det er korrekt, at disse brugeres kost er utilstrækkelig.

Blandt australiere og new zealændere angives vægttab, snack og supplement til kosten som de vigtigste ikke-sportsrelaterede årsager til at indtage SEP (FSANZ 2013). I en hollandsk undersøgelse angav brugerne af SEP sundhed (52%) og forbedret præstationsevne (35%) som de vigtigste motivationsfaktorer for at bruge SEP (Wardenaar et al. 2016).

### *Hvor ofte bruges sportsernæringsprodukter?*

I Sportsernæringsundersøgelsen er det 48% af alle brugere, der kun har brugt én type SEP inden for den seneste måned. 42% af brugerne (470 ud af 1129) angiver i Sportsernæringsundersøgelsen at have indtaget mindst to forskellige typer SEP den seneste dag (se bilag 2), og 9% af brugerne (98 ud af 1129) har angivet at have indtaget mindst 3 forskellige typer SEP den seneste dag.

De 15-34-årige kvinder adskiller sig ikke fra de øvrige grupper i, hvor mange forskellige typer SEP de har brugt den seneste måned, men de bruger ikke SEP så hyppigt, og der er færre daglige brugere sammenlignet med 35-55-årige kvinder og 15-34-årige mænd. Hvis de 15-34-årige kvinder har brugt mindst to SEP på én dag (se bilag 2), så er der en mindre andel af dem, som har indtaget mere end to SEP på én dag sammenlignet med mænd i samme aldersgruppe.

Der er flere 35-55-årige kvinder end mænd i samme aldersgruppe, der kun har brugt én type SEP den seneste måned, men der er ikke forskel i forhold til 15-34-årige kvinder. Der er til gengæld flere 35-55-årige end 15-34-årige kvinder, som er regelmæssige brugere af SEP, og de indtager dem hyppigere. Så selv om de 35-55-årige kvinder ikke bruger så mange forskellige typer SEP, så bruger de dem oftere.

Der er en større andel mænd end kvinder i aldersgruppen 15-34 år, som er daglige brugere af SEP, og gruppen indtager hyppigere SEP end andre (det mediane indtag af alle typer SEP er 6,0 gange/uge). Gruppen af 35-55-årige mænd afviger ikke fra de 15-34-årige mænd i antallet af SEP, de har brugt den seneste måned, men der er lidt flere, som er ikke-regelmæssige brugere, og gruppens mediane indtag er lavere, 4 gange/uge vs. 6 gange/uge.

Det er 52% af brugerne, der oplyser, at de har brugt mindst 2 forskellige typer SEP inden for den seneste måned, og 22% – især mænd i aldersgruppen 15-34 år (39%) oplyser, at de ofte eller altid bruger mindst to forskellige typer SEP på samme dag. Det er ikke ualmindeligt at have brugt mindst 3 eller 4 forskellige typer SEP inden for seneste måned (det har hhv. 25% og 13% af brugerne). Der er altså en del brugere, som bruger mange forskellige typer SEP inden for den seneste måned, og som bruger mange forskellige produkter på en og samme dag.

Det mediane indtag af SEP er 4 gange/uge for alle brugere, men 6 gange/uge for 15-34-årige mænd mod 2 gange/uge for kvinder i samme aldersgruppe. Langt den største variation i hvor mange gange om ugen, der bruges SEP, ses hos de 15-34-årige mænd: en fjerdedel bruger højest SEP 2 gange/uge, mens en fjerdedel bruger SEP 12 gange/uge eller mere.

Cirka dobbelt så stor en andel af mænd som kvinder bruger kreatinprodukter. Der er ikke flere 15-34-årige end 35-55-årige mænd, der er kreatinbrugere, men de 15-34-årige bruger det hyppigere: median 6,0 gange/uge mod 4,0 gange/uge blandt 35-55-årige, og deres indtag (sædvanligt og akut) af kreatintabletter/kapsler er højere. Det passer godt med, at relativt mange 15-34-årige mænd oplyser, at de dyrker styrketræning eller fitnessstræning (fx crosstrainer og løbebånd) (se bilag 3). Kvinder bruger kreatin med nogenlunde samme hyppighed som de 35-55-årige mænd, dog bruger en fjerdedel af de 35-55-årige kreatinbrugende kvinder mindst kreatin 7,0 gange/uge, hvilket er samme hyppighed som en fjerdedel af de 15-34-årige mænd.

### ***Styrker og svagheder ved Sportsernæringsundersøgelsen***

Der er brugt filterspørgsmål i Sportsernæringsundersøgelsen for at sikre et tilstrækkeligt stort datagrundlag af brugere af SEP. Som følge heraf er stikprøven i undersøgelsen ikke repræsentativ for baggrundsbefolkningen. Til gengæld øger det store antal brugere i undersøgelsen sikkerheden for valide indtogsdata af SEP og dermed sikrere resultater.

Undersøgelsen blev gennemført kvotestyrket for at sikre et tilstrækkeligt dataanalysegrundlag for begge køn og for aldersgrupperne 15-34 år og 35-55 år. Brugere af SEP er derfor fordelt nogenlunde ligeligt på 15-34-årige mænd, 15-34-årige kvinder, 35-55-årige mænd og 35-55-årige kvinder. Data i Sportsernæringsundersøgelsen er ikke vægtet i forhold til køn, alder, uddannelse og geografi, da det ikke er retvisende at vægte, når dataindsamlingsmetoden baseres på filterspørgsmål, og stikprøven som udgangspunkt er skæv i forhold til baggrundsbefolkningen. Prioriteringen i Sportsernæringsundersøgelsen



har imidlertid været at indsamle data om indtaget af SEP for en stor stikprøve af brugere, da sådanne data ikke eksisterer i Danmark.

Dataindsamlingen i Sportsernæringsundersøgelsen er foretaget i november 2017. Hvis det antages, at brugen af nogle SEP er relateret til typen af sport og motion, man dyrker, kan det måske have påvirket, hvilke SEP brugerne rapporterer at have brugt den seneste måned, fordi der er en række udendørs sportsgrene (fx løb og cykling), som ikke dyrkes så intenst på den årstid.

De kombinerede kulhydrat- og proteinprodukter bruges af 16% af alle brugere. Brugen af den type produkter kan være underrapporteret i Sportsernæringsundersøgelsen, idet nogle af den type produkter markedsføres som proteinprodukter, og først hvis man læser ingrediensliste og næringsdeklaration, opdager man, at det er kombinationsprodukter.

Grundlaget for at beregne portionsstørrelser for nogle af produkterne har ikke været særlig stort pga. få produkter på markedet. Det gælder især for *'ready to drink'* aminosyrer og BCAA samt *'ready to drink'* koffein og *pre-workout*-produkter.

## Konklusion

Sportsernæringsundersøgelsen er unik, idet det er første gang, der er gennemført en undersøgelse, hvor indtaget af SEP er kvantificeret. Der indgår et stort antal brugere af SEP i undersøgelsen, hvilket øger sikkerheden på de estimerede indtag.

De mest solgte SEP på det danske marked er proteinprodukter.

SEP bruges af ca. 16% af de 15-55-årige danskere. Uddannelsesniveaue er højere blandt brugere end blandt ikke-brugere i Sportsernæringsundersøgelsen.

60% af brugerne af SEP bruger proteinprodukter, 28% sports-/elektrolytdrikke, 21% koffein og *'pre-workout'*-produkter, 18% kulhydratbarer og -geler, 16% kulhydrat- og proteinprodukter, 15% aminosyrer, 11% kreatin og 2% andre SEP. 22% er daglige brugere af SEP. Næsten halvdelen af brugerne (48%) har kun indtaget én type SEP inden for den seneste måned.

Når man ser på det mediane indtag og indtagsfordelingen af de enkelte SEP for det sædvanlige og akutte indtag, så forekommer det umiddelbart ikke højt eller ekstremt. Men data viser ikke, hvordan brugerne kombinerer indtaget af forskellige SEP. 42% af brugerne angiver at have indtaget mindst to forskellige SEP den seneste dag, og 9% af brugerne angivet at have indtaget mindst 3 forskellige SEP den seneste dag. Hvis en bruger har et højt akut indtag af flere forskellige typer af SEP, kan det føre til et samlet højt indtag af diverse indholdsstoffer, som overstiger det indtag, producenterne anviser på det enkelte produkt. Det kan føre til et højt indtag af nogle indholdsstoffer.

34% af alle brugere - især de 15-34-årige - har svaret, at de har oplevet mindst én bivirkning på et eller andet tidspunkt, og ikke mindre end 19% af brugerne har oplevet mindst to forskellige bivirkninger på et eller andet tidspunkt efter at have indtaget SEP. Der er tale om mange forskellige bivirkninger, og der er ikke nogen bivirkning, der skiller sig ud ved at forekomme hyppigere end andre. Blandt de mere alvorlige



bivirkninger er hjertebanken, brystmerter, åndenød, rysten, føleforstyrrelser, svimmelhed, svedeture og søvnbesvær.

59% af brugerne svarer, at de ofte eller altid bruger SEP relateret til formålet med træning, sport og motion, blandt andet for at optimere træning og restitution. Især kvinder bruger SEP som mellemmåltid og i forbindelse med vægtregulering. 10% af brugerne har svaret, at de bruger SEP, fordi deres kost er utilstrækkelig uden, og 10% bruger produkterne for at blive sundere.

De forskellige køns- og aldersgrupper adskiller sig ved at have forskellige forbrugsmønstre.

De 15-34-årige mænd har det hyppigste indtag af SEP, og deres brug af SEP er karakteriseret ved en relativ stor andel daglige brugere, der ofte indtager mindst to forskellige typer SEP på samme dag. Den største andel brugere af proteinpulver og aminosyreprodukter findes blandt 15-34-årige mænd. Desuden bruger de også kreatinprodukter hyppigere end 35-55-årige mænd. Disse produkter er kendetegnet ved at være muskelopbyggende, og en stor del af de 15-34-årige mænd har svaret, at de indtager SEP for at opbygge og vedligeholde muskelmasse og få større effekt af træningen, og over halvdelen af gruppen dyrker styrketræning. Det sædvanlige og akutte indtag af muskelopbyggende SEP adskiller dog ikke de 15-34-årige mænd fra de øvrige grupper, ud over at de har et højere indtag af kreatintabletter/-kapsler.

Den største andel brugere af kulhydratprodukter (kulhydratbarer og -geler og sports-/elektrolytdrikke) findes blandt 35-55-årige mænd. Disse produkter bidrager med energi, og en stor del af de 35-55-årige mænd svarer, at de indtager SEP for at få mere energi og for at kunne præstere bedre. Mange af dem dyrker udholdenhedssport som løb, cykling og spinning. Alligevel er deres sædvanlige og akutte indtag af kulhydratprodukter på niveau med eller lavere end i de øvrige grupper af brugere, blandt andet fordi de ikke bruger SEP så hyppigt.

En ud af fire 15-55-årige kvinder rapporterer, at de sjældent eller aldrig bruger SEP relateret til træning og sport. SEP bruges af mange kvinder som et let og hurtigt måltid, og en stor andel indtager proteinbarer. SEP bruges også af kvinder for at regulere vægten eller minimere tab af muskelmasse under vægttab, og fordi de smager godt. Andelen af ikke-regelmæssige brugere er størst blandt 15-34-årige kvinder. Hos de 35-55-årige kvinder bruges SEP oftere og indtages hyppigere end hos de 15-34-årige. Dette afspejler sig også i et højere sædvanligt indtag af proteinprodukter. Det er dog vigtigt at være opmærksom på, at over halvdelen af de 15-55-årige kvinder ofte eller altid bruger SEP relateret til træning og sport, hvor især styrketræning, fitnessstræning og løb er populært.

Samlet kan det konkluderes, at 16% af 15-55-årige danskere er brugere af SEP. Markedet af SEP er domineret af proteinprodukter, som bruges af 60% af brugerne i Sportsernæringsundersøgelsen. Brugernes sædvanlige og akutte indtag af de enkelte SEP forekommer ikke ekstremt, når man ser på indtagsfordelingen (median samt 25- og 75-percentiler). Men der kan være grund til bekymring, når man ser, hvor mange der rapporterer om bivirkninger på et eller andet tidspunkt efter at have indtaget SEP, og hvor mange der indtager flere forskellige typer af SEP på én dag – især med tanke på at dette ikke nødvendigvis stemmer overens med producenternes anvisninger for indtag. De fleste daglige brugere findes blandt 15-34-årige mænd, som også har det hyppigste indtag, og som er den gruppe, hvor flest har oplevet bivirkninger efter indtag af SEP.

## Forkortelser

BCAA	Branched Chain Amino Acids (forgrenede aminosyrer)
CLA	Konjugeret linolsyre
MCT	Medium Chain Triglyceride (triglycerider med mellemlange fedtsyrekæder)
SEP	Sportsernæringsprodukter
SNP	Sports Nutrition Products

## Referencer

Christensen L M, Iversen J D, Biloft-Jensen A, Petersen M A, Søndergaard AB, Matthiessen J. Energidrikke i Danmark Undersøgelse af indtaget blandt 10-35-årige. Fødevareinstituttet, Danmarks Tekniske Universitet, Kgs. Lygby, Danmark, 2014, 135 pp.

Euromonitor International. Passport, Sports Nutrition in Denmark, September 2016.

FSANZ, Food Standards Australia New Zealand. Sports Foods Consumption in Australia and New Zealand. Rapport 2013, 70 pp.

Nedergaard A. Et kritisk blik på Pre-workout kosttilskud. Fitnews.dk, 11. april 2016.

Pilgaard M, Rask S. Danskernes motions- og sportsvaner 2016.

YouGov 2016. Upublicerede data fra Omnibusundersøgelse 5.-6. oktober 2016.

Wardenaar F, Van den Dool R, Ceelen I, Witkamp R, Mensink M. Self-reported use and reasons among the general population for using sports nutrition products and dietary supplements. Sports 2016, 4; 33.

Ånestad SE, Hauge B, Bjerck M, Schjøll A. Sports Nutrition Products. A Nordic Consumer Study. TemaNord 2009; 531.

## Bilag

### Bilag 1

Spørgeskema anvendt i hovedundersøgelsen af Sportsernæringsundersøgelsen

**DTU**

**Undersøgelse vedr. sportsernæringsprodukter**

**Skemaversion 13**

**DK2017-48602**

**JAHA/DOSO**

**Text – Please move this text, so it is placed before the PDL's**

Denne undersøgelse omhandler indtag af sportsernæringsprodukter og gennemføres på vegne af Fødevareinstituttet hos DTU (Danmarks Tekniske Universitet).

DTU Fødevareinstituttets formål med undersøgelsen er at afdække danskernes indtag af sportsernæringsprodukter. Det vil sige produkter, der er beregnet til at hjælpe folk med at opnå ernærings- eller præstationsmæssige mål i forbindelse med træning, sport og motion, men som også indtages i andre sammenhænge end træning, sport og motion.

Sportsernæringsprodukter omfatter drikke, barer, pulver, geler, tabletter/kapsler og lignende, som bidrager med ekstra energi, kulhydrater, proteiner/aminosyrer, væske eller andre præstationsfremmende stoffer.

**PDL'er:**

- Køn
- Alder
- Uddannelse
- Geografi (region)
- Urbanisering

**Single**

[sc.1] Hvor ofte bruger du sportsernæringsprodukter, såsom drikke, barer, pulver, geler, tabletter/kapsler eller lignende, som giver ekstra energi, kulhydrater, proteiner/aminosyrer, koffein, kreatin og/eller væske?

1. Dagligt
2. 4-6 dage om ugen
3. 1-3 dage om ugen
4. 2-3 dage om måneden
5. 1 dag om måneden
6. 1-2 dage i kvartalet

7. Ca. 1 dag hvert halve år eller sjældnere
8. Aldrig
99. Ved ikke

**If sc.1 =1-5 → go to track A + C**

**If sc.1 = 6-8 → go to track B + C**

**If sc.1 = 99 → Screenout**

---

### **TRACK A if sc.1 = 1-5**

#### **Text**

De følgende spørgsmål handler om indtag af forskellige sportsernæringsprodukter, og du bedes her tænke på:

1. Hvor ofte du indtager de forskellige sportsernæringsprodukter
2. Hvor meget du pr. gang plejer at indtage af hvert sportsernæringsprodukt

Forsøg at huske alle de sportsernæringsprodukter, som du har indtaget - også dem imellem dine faste måltider.

**Multiple 1-10, SP=99. Randomize 1-9. Randomize 1-2 and 3-5 in groups.**

[q1] Hvilke typer af sportsernæringsprodukter har du indtaget inden for den seneste måned?

*(Gerne flere svar, og marker venligst også selv om det kun har været en enkelt gang inden for den seneste måned)*

1. Proteinprodukter (bar, 'ready to drink', pulver o.l.)
2. Aminosyrer og 'BCAA' (Branched Chain Amino Acid) (tabletter, kapsler, 'ready to drink', pulver o.l.)
3. Kulhydrat og protein blandingsprodukter ('ready to drink', pulver o.l.)
4. Kulhydratbarer og kulhydratgeler (bar, geler o.l. til udholdenhed 'endurance'/'energy')
5. Sportsdrikke/elektrolytdrikke ('ready to drink', pulver og tabletter)
6. Koffein og 'pre-workout' produkter (tabletter, kapsler, 'ready to drink', pulver o.l. der indtages før træning og sport)
7. Kreatin (tabletter, kapsler, pulver o.l.)
8. Energidrikke (fx Red Bull, Cult, Monster, m.v.)
9. Slankeprodukter (måltidserstatning, diætbar, slankepulver o.l.)
10. Andet
99. Ved ikke

**If q1 ≠ 1-7, 10 = Screenout**

#### **Scripting instructions: SET QUOTAS:**

1. Sc.1=1-5 AND q1=1-7,10 → 1.200 → continue track A+C

2. Sc.1=6-8 → 500 → go to track B + C

**Multiple.**

[q2] Hvad har du indtaget inden for den seneste måned af følgende typer sportsernæringsprodukter?

### Scripting instructions

If ticket-in q1=1: Show q2=option 1-4 Forced answer, min 1 answer per block

If ticket-in q1=2: Show q2=option 5-8 Forced answer, min 1 answer per block

If ticket-in q1=3: Show q2=option 9-11 Forced answer, min 1 answer per block

If ticket-in q1=4: Show q2=option 12-14 Forced answer, min 1 answer per block

If ticket-in q1=5: Show q2=option 15-18 Forced answer, min 1 answer per block

If ticket-in q1=6: Show q2=option 19-22 Forced answer, min 1 answer per block

If ticket-in q=7: Show q2=option 23-25 Forced answer, min 1 answer per block

If ticket-in q1=10: Show q2=option 26-28 Forced answer, min 1 answer per block

Randomise in blocks, remember to insert header for each block:

- Randomize block option 1-4 and block option 5-8 together
- Randomize block option 9-11 and block option 12-14 and block option 15-18 together
- Block option 19-22
- Block option 23-25

Block option 26-28 should not be randomized

### Scripting instructions

Randomize block in q2 and keep this order for q.3-q7

### Proteinprodukter

1. Bar (fx Nutramino, Bodylab, Star Nutrition)
2. 'Ready to drink' (færdige drikke) (fx Nutramino, Myprotein)
3. Pulver (fx Myprotein, Bodylab, Star Nutrition)
4. Andet noter venligst: *#open, max 25 characters*

### Aminosyrer og 'BCAA' (Branched Chain Amino Acid)

5. Tabletter/kapsler (fx Star Nutrition, Bodylab, Myprotein)
6. 'Ready to drink' (færdige drikke) (fx Nutramino, NoCarbsCompany)

7. Pulver (fx Myprotein, Bulk Powders, Bodylab)
8. Andet notér venligst: *#open, max 25 characters*

#### **Kulhydrat og protein blandingsprodukter**

9. 'Ready to drink' (færdige drikke) (fx Gainomax)
10. Pulver (hjemmeblandede drikke) (fx Star Nutrition, High5, Bodylab)
11. Andet notér venligst: *#open, max 25 characters*

#### **Kulhydratbarer og kulhydratgeler ('endurance'/'energy')**

12. Bar (fx Myprotein, Maxim, PurePower)
13. Geler (fx Nutramino, PurePower, High5)
14. Andet notér venligst: *#open, max 25 characters*

#### **Sportsdrikke/elektrolytdrikke (IKKE energidrikke, fx Red Bull)**

15. 'Ready to drink' (færdige drikke) (fx Gatorade, Isostar, Powerade)
16. Pulver (hjemmeblandede drikke) (fx Nutramino, High5)
17. Tabletter (fx Bodylab, LinusPro)
18. Andet notér venligst: *#open, max 25 characters*

#### **Koffein og 'pre-workout' produkter (IKKE energidrikke, fx Red Bull)**

19. Tabletter/kapsler (koffein) (fx Myprotein, Nutramino, Bodylab)
20. 'Ready to drink' (færdige drikke) (fx Nutramino, Gerimax)
21. Pulver (hjemmeblandede drikke) (fx Star Nutrition, Nutramino)
22. Andet notér venligst: *#open, max 25 characters*

#### **Kreatin**

23. Tabletter/kapsler (fx Myprotein, Starlabs, Bodylab)
24. Pulver (hjemmeblandede drikke) (fx Myprotein, Nutramino, Star Nutrition)
25. Andet notér venligst: *#open, max 25 characters*

#### **Andet**

26. Konjureret linolsyre (CLA)
27. Medium-chain triacylglycerol (MCT)
28. Andet, notér venligst: *#open, max 25 characters*

#### **q3+q4:**

**Show option 1-28 if ticket-in q2=1-28. Remember to show header for each block.**

**Same randomization as q2**

**Grid Show q2=1-28 if ticket-in q2=1-28**

[q3] Ca. hvor ofte har du indtaget hvert af følgende produkter inden for den seneste måned?

#### **Proteinprodukter**

1. Bar (fx Nutramino, Bodylab, Star Nutrition)
2. 'Ready to drink' (færdige drikke) (fx Nutramino, Myprotein)
3. Pulver (fx Myprotein, Bodylab, Star Nutrition)
4. >insert answer from q2=4<

#### **Aminosyrer og 'BCAA' (Branched Chain Amino Acid)**

5. Tabletter/kapsler (fx Star Nutrition, Bodylab, Myprotein)
6. 'Ready to drink' (færdige drikke) (fx Nutramino, NoCarbsCompany)
7. Pulver (fx Myprotein, Bulk Powders, Bodylab)
8. >insert answer from q2=8<

#### **Kulhydrat og protein blandingsprodukter**

9. 'Ready to drink' (færdige drikke) (fx Gainomax)
10. Pulver (hjemmeblandede drikke) (fx Star Nutrition, High5, Bodylab)
11. >insert answer from q2=11<

#### **Kulhydratbarer og kulhydratgeler ('endurance'/'energy')**

12. Bar (fx Myprotein, Maxim, PurePower)
13. Geler (fx Nutramino, PurePower, High5)
14. >insert answer from q2=14<

#### **Sportsdrikke/elektrolytdrikke (IKKE energidrikke, fx Red Bull)**

15. 'Ready to drink' (færdige drikke) (fx Gatorade, Isostar, Powerade)
16. Pulver (hjemmeblandede drikke) (fx Nutramino, High5)
17. Tabletter (fx Bodylab, LinusPro)
18. >insert answer from q2=18<

#### **Koffein og 'pre-workout' produkter (IKKE energidrikke, fx Red Bull)**

19. Tabletter/kapsler (koffein) (fx Myprotein, Nutramino, Bodylab)
20. 'Ready to drink' (færdige drikke) (fx Nutramino, Gerimax)
21. Pulver (hjemmeblandede drikke) (fx Star Nutrition, Nutramino)
22. >insert answer from q2=22<

#### **Kreatin**

23. Tabletter/kapsler (fx Myprotein, Starlabs, Bodylab)
24. Pulver (hjemmeblandede drikke) (fx Myprotein, Nutramino, Star Nutrition)
25. >insert answer from q2=25<

#### **Andet**

26. Konjureret linolsyre (CLA)
27. Medium-chain triacylglycerol (MCT)
28. >insert answer from q2=28<

#### Scale:

1. Dagligt
2. 4-6 dage/uge
3. 1-3 dage/uge
4. 2-3 dage/måned
5. 1 dag/måned
99. Ved ikke



## **Grid Show q2=1-28 if ticket-in q2=1-28**

[q4] Ca. hvor mange gange om dagen har du indtaget hvert af følgende produkter, på de dage hvor du har indtaget dem?

### **Proteinprodukter**

1. Bar (fx Nutramino, Bodylab, Star Nutrition)
2. 'Ready to drink' (færdige drikke) (fx Nutramino, Myprotein)
3. Pulver (fx Myprotein, Bodylab, Star Nutrition)
4. >insert answer from q2=4<

### **Aminosyrer og 'BCAA' (Branched Chain Amino Acid)**

5. Tabletter/tabletter (fx Star Nutrition, Bodylab, Myprotein)
6. 'Ready to drink' (færdige drikke) (fx Nutramino, NoCarbsCompany)
7. Pulver (fx Myprotein, Bulk Powders, Bodylab)
8. >insert answer from q2=8<

### **Kulhydrat og protein blandingsprodukter**

9. 'Ready to drink' (færdige drikke) (fx Gainomax)
10. Pulver (hjemmeblandede drikke) (fx Star Nutrition, High5, Bodylab)
11. >insert answer from q2=11<

### **Kulhydratbarer og kulhydratgeler ('endurance'/'energy')**

12. Bar (fx Myprotein, Maxim, PurePower)
13. Geler (fx Nutramino, PurePower, High5)
14. >insert answer from q2=14<

### **Sportsdrikke/elektrolytdrikke (IKKE energidrikke, fx Red Bull)**

15. 'Ready to drink' (færdige drikke) (fx Gatorade, Isostar, Powerade)
16. Pulver (hjemmeblandede drikke) (fx Nutramino, High5)
17. Tabletter (fx Bodylab, LinusPro)
18. >insert answer from q2=18<

### **Koffein og 'pre-workout' produkter (IKKE energidrikke, fx Red Bull)**

19. Tabletter/kapsler (koffein) (fx Myprotein, Nutramino, Bodylab)
20. 'Ready to drink' (færdige drikke) (fx Nutramino, Gerimax)
21. Pulver (hjemmeblandede drikke) (fx Star Nutrition, Nutramino)
22. >insert answer from q2=22<

### **Kreatin**

23. Tabletter/kapsler (fx Myprotein, Starlabs, Bodylab)
24. Pulver (hjemmeblandede drikke) (fx Myprotein, Nutramino, Star Nutrition)
25. >insert answer from q2=25<

### **Andet**

26. Konjureret linolsyre (CLA)
27. Medium-chain triacylglycerol (MCT)
28. >insert answer from q2=28<

### Scale:

1. 1 gang/dag
2. 2 gange/dag
3. 3 gange/dag

4. 4 gange/dag
5. 5 eller flere gange/dag
99. Ved ikke

**Drop-down. Show options if ticket-in q2= 1-28. Same randomization in blocks as q2**

[q5] Ca. hvor meget indtager du typisk pr. gang, når du indtager hvert af følgende produkter?

*(Her kan "pr. gang" også forstås som pr. træningspas eller pr. kamp/konkurrence)*

**Proteinprodukter**

1. Bar (fx Nutramino, Bodylab, Star Nutrition) [Insert drop-down: scale 1]
2. 'Ready to drink' (færdige drikke) (fx Nutramino, Myprotein) [Insert drop-down: scale 3]
3. Pulver (fx Myprotein, Bodylab, Star Nutrition) [Insert drop-down: scale 1]
4. >insert answer from q2=4< [Insert drop-down: scale 6]

**Aminosyrer og 'BCAA' (Brached Chain Amino Acid)**

5. Tabletter/kapsler (fx Star Nutrition, Bodylab, Myprotein) [Insert drop-down: scale 4]
6. 'Ready to drink' (færdige drikke) (fx Nutramino, NoCarbsCompany) [Insert drop-down: scale 3]
7. Pulver (fx Myprotein, Bulk Powders, Bodylab) [Insert drop-down: scale 2]
8. >insert answer from q2=8< [Insert drop-down: scale 6]

**Kulhydrat og protein blandingsprodukter**

9. 'Ready to drink' (færdige drikke) (fx Gainomax) [Insert drop-down: scale 3]
10. Pulver (hjemmeblandede drikke) (fx Star Nutrition, High5, Bodylab) [Insert drop-down: scale 1]
11. >insert answer from q2=11< [Insert drop-down: scale 6]

**Kulhydratbarer og kulhydratgeler ('endurance'/'energy')**

12. Bar (fx Myprotein, Maxim, PurePower) [Insert drop-down: scale 1]
13. Geler (fx Nutramino, PurePower, High5) [Insert drop-down: scale 1]
14. >insert answer from q2=14< [Insert drop-down: scale 6]

**Sportsdrikke/elektrolytdrikke (IKKE energidrikke, fx Red Bull)**

15. 'Ready to drink' (færdige drikke) (fx Gatorade, Isostar, Powerade) [Insert drop-down: scale 3]
16. Pulver (hjemmeblandede drikke) (fx Nutramino, High5) [Insert drop-down: scale 1]
17. Tabletter (fx Bodylab, LinusPro) [Insert drop-down: scale 4]
18. >insert answer from q2=18< [Insert drop-down: scale 6]

**Koffein og 'pre-workout' produkter (IKKE energidrikke, fx Red Bull)**

19. Tabletter/kapsler (koffein) (fx Myprotein, Nutramino, Bodylab) [Insert drop-down: scale 4]
20. 'Ready to drink' (færdige drikke) (fx Nutramino, Gerimax) [Insert drop-down: scale 3]
21. Pulver (hjemmeblandede drikke) (fx Star Nutrition, Nutramino) [Insert drop-down: scale 2]
22. >insert answer from q2=22< [Insert drop-down: scale 6]

**Kreatin**

23. Tabletter/kapsler (fx Myprotein, Starlabs, Bodylab) [Insert drop-down: scale 4]
24. Pulver (hjemmeblandede drikke) (fx Myprotein, Nutramino, Star Nutrition) [Insert drop-down: scale 2]
25. >insert answer from q2=25< [Insert drop-down: scale 6]

## Andet

- 26. Konjugeret linolsyre (CLA) [Insert drop-down: scale 5]
- 27. Medium-chain triacylglycerol (MCT) [Insert drop-down: scale 5]
- 28. >insert answer from q2=28< [Insert drop-down: scale 6]

Scale 1: "Barer": Proteinprodukter, Kulhydratbarer og kulhydratgeler.

"Pulver": Proteinprodukter, Kulhydrat og protein blandingsprodukter, Sportsdrikke/elektrolytdrikke.

"Geler": Kulhydratbarer og kulhydratgeler.

- 1. Mindre end 20 g
- 2. 20-39 g
- 3. 40-59 g
- 4. 60-79 g
- 5. 80-99 g
- 6. 100-119 g
- 7. 120-140 g
- 8. Mere end 140 g
- 99. Ved ikke i gram

Scale 2 "Pulver": Aminosyrer og BCAA (Branched Chain Amino Acid), Koffein og 'pre-workout' produkter, Kreatin

- 1. Mindre end 4 g
- 2. 4-8 g
- 3. 9-13 g
- 4. 14-18 g
- 5. 19-23 g
- 6. 24-28 g
- 7. Mere end 28 g
- 99. Ved ikke i gram

Scale 3: "Ready to drink": Proteinprodukter, Aminosyrer og BCAA (Branched Chain Amino Acid), Kulhydrat og protein blandingsprodukter, Sportsdrikke/elektrolytdrikke, Koffein og 'pre-workout' produkter

- 1. Mindre end 100 ml
- 2. 100-199 ml
- 3. 200-299 ml
- 4. 300-399 ml
- 5. 400-499 ml
- 6. 500-599 ml
- 7. 600-700 ml
- 8. Mere end 700 ml
- 99. Ved ikke i ml

Scale 4: "Kapsler/tabletter": Aminosyrer og BCAA (Branched Chain Amino Acid), Sportsdrikke/elektrolytdrikke, Koffein og 'pre-workout' produkter, Kreatin

- 1. 1 stk.
- 2. 2 stk.
- 3. 3 stk.
- 4. 4 stk.

5. 5 stk.
6. 6 stk.
7. 7 stk.
8. 8 stk.
9. 9 stk.
10. 10 stk.
11. 11 stk.
12. 12 stk.
13. 13 stk.
14. 14 stk.
15. 15 stk.
16. 16 stk.
17. 17 stk.
18. 18 stk.
19. 19 stk.
20. 20 stk.
21. Mere end 20
99. Ved ikke

Scale 5: "Dagsdosis": Konjugeret linolsyre (CLA) og medium-chain triacylglycerol (MCT)

1. Meget mindre end en dagsdosis
2. Lidt mindre end en dagsdosis
3. En dagsdosis
4. Lidt mere end en dagsdosis
5. Meget mere end en dagsdosis
99. Ved ikke

Scale 6: "Standard portion": Andet

1. Meget mindre end en standard portion
2. Lidt mindre end en standard portion
3. En standard portion
4. Lidt mere end en standard portion
5. Meget mere end en standard portion
99. Ved ikke

**Drop-down. Show options if ticket-in q5\_1-3=99, q5\_6-7=99, q5\_9-10=99, q5\_12-13=99, q5\_15-16=99, q5\_20-21=99, q5\_24=99. Same randomization in blocks as q2**

[q6] Du svarede "Ved ikke" til hvor meget du i gram (eller ml.) typisk indtager pr. gang af følgende produkter. Kan du evt. i antal styk eller enheder angive hvor meget du ca. indtager pr. gang, når du indtager dem?

**Proteinprodukter**

1. Bar (fx Nutramino, Bodylab, Star Nutrition) **[Insert drop-down: scale 1]**
2. 'Ready to drink' (færdige drikke) (fx Nutramino, Myprotein) **[Insert drop-down: scale 3]**
3. Pulver (fx Myprotein, Bodylab, Star Nutrition) **[Insert drop-down: scale 2]**

**Aminosyrer og 'BCAA' (Branched Chain Amino Acid)**

6. 'Ready to drink' (færdige drikke) (fx Nutramino, NoCarbsCompany) **[Insert drop-down: scale 3]**

7. Pulver (fx Myprotein, Bulk Powders, Bodylab) [Insert drop-down: scale 2]

**Kulhydrat og protein blandingsprodukter**

9. 'Ready to drink' (færdige drikke) (fx Gainomax) [Insert drop-down: scale 3]

10. Pulver (hjemmeblandede drikke) (fx Star Nutrition, High5, Bodylab) [Insert drop-down: scale 2]

**Kulhydratbarer og kulhydratgeler ('endurance'/'energy')**

12. Bar (fx Myprotein, Maxim, PurePower) [Insert drop-down: scale 1]

13. Geler (fx Nutramino, PurePower, High5) [Insert drop-down: scale 4]

**Sportsdrikke/elektrolytdrikke (IKKE energidrikke, fx Red Bull)**

15. 'Ready to drink' (færdige drikke) (fx Gatorade, Isostar, Powerade) [Insert drop-down: scale 3]

16. Pulver (hjemmeblandede drikke) (fx Nutramino, High5) [Insert drop-down: scale 2]

**Koffein og 'pre-workout' produkter (IKKE energidrikke, fx Red Bull)**

20. 'Ready to drink' (færdige drikke) (fx Nutramino, Gerimax) [Insert drop-down: scale 3]

21. Pulver (hjemmeblandede drikke) (fx Star Nutrition, Nutramino) [Insert drop-down: scale 2]

**Kreatin**

24. Pulver (hjemmeblandede drikke) (fx Myprotein, Nutramino, Star Nutrition) [Insert drop-down: scale 2]

Scale 1: "Barer": Proteinprodukter, Kulhydratbarer og kulhydratgeler

1. Mindre end 1 bar
2. 1 bar
3. 2 barer
4. 3 barer
5. 4 barer
6. Mere end 4 barer
99. Ved ikke

Scale 2 "Pulver": Proteinprodukter, Aminosyrer og BCAA (Branched Chain Amino Acid), Kulhydrat og protein blandingsprodukter, Sportsdrikke/elektrolytdrikke, Koffein og 'pre-workout' produkter, Kreatin

1. Mindre end 1 måleske
2. 1 måleske
3. 2 måleskeer
4. 3 måleskeer
5. 4 måleskeer
6. 5 måleskeer
7. Mere end 5 måleskeer
99. Ved ikke

Scale 3: "Ready to drink": Proteinprodukter, Aminosyrer og BCAA (Branched Chain Amino Acid), Kulhydrat og protein blandingsprodukter, Sportsdrikke/elektrolytdrikke, Koffein og 'pre-workout' produkter

1. Mindre end halvdelen af en lille flaske
2. Som halvdelen af en lille flaske
3. Som i en lille flaske eller som halvdelen af en stor flaske
4. Som i en stor flaske
5. Mere end som i en stor flaske
99. Ved ikke

#### Scale 4: "Geler": Kulhydratbarer og kulhydratgeler

1. Mindre end 1 gel
2. 1 gel
3. 2 geler
4. 3 geler
5. 4 geler
6. Mere end 4 geler
99. Ved ikke

**Grid – show options if ticket-in q2=1-28. Remember to show header for each block. Same randomization as q2**

[q7] Når du indtager følgende sportsernæringsprodukter, hvor ofte indtager du så mere end en standard portion?

*(Med "standard portion" menes her 1 bar/færdigdrink/gel eller mere end den anbefalede dagsdosis på pakken/emballagen)*

#### **Proteinprodukter**

1. Bar (fx Nutramino, Bodylab, Star Nutrition)
2. 'Ready to drink' (færdige drikke) (fx Nutramino, Myprotein)
3. Pulver (fx Myprotein, Bodylab, Star Nutrition)
4. >insert answer from q2=4<

#### **Aminosyrer og 'BCAA' (Branched Chain Amino Acid)**

5. Tabletter/kapsler (fx Star Nutrition, Bodylab, Myprotein)
6. 'Ready to drink' (færdige drikke) (fx Nutramino, NoCarbsCompany)
7. Pulver (fx Myprotein, Bulk Powders, Bodylab)
8. >insert answer from q2=8<

#### **Kulhydrat og protein blandingsprodukter**

9. 'Ready to drink' (færdige drikke) (fx Gainomax)
10. Pulver (hjemmeblandede drikke) (fx Star Nutrition, High5, Bodylab)
11. >insert answer from q2=11<

#### **Kulhydratbarer og kulhydratgeler ('endurance'/'energy')**

12. Bar (fx Myprotein, Maxim, PurePower)
13. Geler (fx Nutramino, PurePower, High5)
14. >insert answer from q2=14<

#### **Sportsdrikke/elektrolytdrikke (IKKE energidrikke, fx Red Bull)**

15. 'Ready to drink' (færdige drikke) (fx Gatorade, Isostar, Powerade)
16. Pulver (hjemmeblandede drikke) (fx Nutramino, High5)
17. Tabletter (fx Bodylab, LinusPro)
18. >insert answer from q2=18<

#### **Koffein og 'pre-workout' produkter (IKKE energidrikke, fx Red Bull)**

19. Tabletter/kapsler (koffein) (fx Myprotein, Nutramino, Bodylab)
20. 'Ready to drink' (færdige drikke) (fx Nutramino, Gerimax)
21. Pulver (hjemmeblandede drikke) (fx Star Nutrition, Nutramino)
22. >insert answer from q2=22<

### Kreatin

23. Tabletter/kapsler (fx Myprotein, Starlabs, Bodylab)
24. Pulver (hjemmeblandede drikke) (fx Myprotein, Nutramino, Star Nutrition)
25. >insert answer from q2=25<

### Andet

26. Konjugeret linolsyre (CLA)
27. Medium-chain triacylglycerol (MCT)
28. >insert answer from q2=28<

Scale:

1. Aldrig
2. Sjældent
3. Jævnligt
4. Ofte
5. Altid
99. Ved ikke

### Single – If two answers or more in q2=1-28

[q8] Hvor ofte indtager du to eller flere forskellige sportsernæringsprodukter på én og samme dag?

1. Aldrig
2. Sjældent
3. Jævnligt
4. Ofte
5. Altid
99. Ved ikke

**Multiple, SP=99 – If q8 = 2-5.**

**Filter: If minimum two options choosen in Q2 =1-28. Show options if ticket-in q2=1-28.**

**Remember to show header for each block. Same randomization as q2**

**Please also set an extra condition – if q8=2-5, then the respondent should provide minimum two answers in q9.**

[q9] Hvilke af følgende produkter har du senest indtaget på én og samme dag?

### Proteinprodukter

1. Bar (fx Nutramino, Bodylab, Star Nutrition)
2. 'Ready to drink' (færdige drikke) (fx Nutramino, Myprotein)
3. Pulver (fx Myprotein, Bodylab, Star Nutrition)
4. >insert answer from q2=4<

### Aminosyrer og 'BCAA' (Branched Chain Amino Acid)

5. Tabletter/kapsler (fx Star Nutrition, Bodylab, Myprotein)
6. 'Ready to drink' (færdige drikke) (fx Nutramino, NoCarbsCompany)

7. Pulver (fx Myprotein, Bulk Powders, Bodylab)
8. >insert answer from q2=8<

#### **Kulhydrat og protein blandingsprodukter**

9. 'Ready to drink' (færdige drikke) (fx Gainomax)
10. Pulver (hjemmeblandede drikke) (fx Star Nutrition, High5, Bodylab)
11. >insert answer from q2=11<

#### **Kulhydratbarer og kulhydratgeler ('endurance'/'energy')**

12. Bar (fx Myprotein, Maxim, PurePower)
13. Geler (fx Nutramino, PurePower, High5)
14. >insert answer from q2=14<

#### **Sportsdrikke/elektrolytdrikke (IKKE energidrikke, fx Red Bull)**

15. 'Ready to drink' (færdige drikke) (fx Gatorade, Isostar, Powerade)
16. Pulver (hjemmeblandede drikke) (fx Nutramino, High5)
17. Tabletter (fx Bodylab, LinusPro)
18. >insert answer from q2=18<

#### **Koffein og 'pre-workout' produkter (IKKE energidrikke, fx Red Bull)**

19. Tabletter/kapsler (koffein) (fx Myprotein, Nutramino, Bodylab)
20. 'Ready to drink' (færdige drikke) (fx Nutramino, Gerimax)
21. Pulver (hjemmeblandede drikke) (fx Star Nutrition, Nutramino)
22. >insert answer from q2=22<

#### **Kreatin**

23. Tabletter/kapsler (fx Myprotein, Starlabs, Bodylab)
24. Pulver (hjemmeblandede drikke) (fx Myprotein, Nutramino, Star Nutrition)
25. >insert answer from q2=25<

#### **Andet**

26. Konjugeret linolsyre (CLA)
27. Medium-chain triacylglycerol (MCT)
28. >insert answer from q2=28<
99. Ved ikke/husker ikke

#### **Multiple 1-12, randomize 1-11 SP=99 – Max=3 – If q1=1-7,10**

[q10] Hvad er de vigtigste årsager til, at du indtager sportsernæringsprodukter?

(Angiv venligst max. 3 svar)

1. For at kunne opbygge eller vedligeholde muskler/muskelstyrke
2. For at få større effekt af træningen
3. For at kunne præstere bedre
4. For hurtigere at kunne komme mig (restituere) efter træning eller konkurrencer
5. For at få mere energi
6. For at få et let og hurtigt mellemmåltid
7. Fordi min kost er utilstrækkelig uden
8. Fordi mine venner/familie/kolleger/træningskammerater gør det
9. For at blive sundere
10. For at tabe mig/holde vægten/minimere tab af muskelmasse under vægttab
11. Fordi de smager godt
12. Andet, notér venligst: #Open



99. Ved ikke

**Drop down –If q1=1-7,10**

[q11] Ca. hvor gammel var du, da du første gang brugte sportsernæringsprodukter?

1. Under 10 år
2. 11 år
3. 12 år
4. 13 år
5. 14 år
6. 15 år
7. 16 år
8. 17 år
9. 18 år
10. 19 år
11. 20 år
12. 21 år
13. 22 år
14. 23 år
15. 24 år
16. 25 år
17. 26 år
18. 27 år
19. 28 år
20. 29 år
21. 30 år
22. 31 år
23. 32 år
24. 33 år
25. 34 år
26. 35 år
27. 36 år
28. 37 år
29. 38 år
30. 39 år
31. 40 år
32. 41 år
33. 42 år
34. 43 år
35. 44 år
36. 45 år
37. Mere end 45 år
99. Ved ikke

**Single –If q1=1-7,10**

[q12] Når du indtager sportsernæringsprodukter, hvor ofte er det så relateret til formålet med din træning, sport og motion?

1. Aldrig
2. Sjældent
3. Jævnligt
4. Ofte
5. Altid
99. Ved ikke

**Single –If q1=1-7,10**

[q13] I hvilken grad er du opmærksom på de oplysninger, der står på pakkerne af de sportsernæringsprodukter, du indtager?

1. Slet ikke
2. I mindre grad
3. I nogen grad
4. I høj grad
5. I meget høj grad
99. Ved ikke

**Multiple 1-17, randomise 1-16, SP=18-99. If q1=1-7,10. Max answers=5**

[q14] Har du nogensinde selv oplevet en eller flere bivirkninger efter at have indtaget sportsernæringsprodukter? Hvis ja, hvilke har du oftest oplevet?

*(Gerne flere svar, max. 5 svar)*

1. Uønsket vægtstigning
2. Uønsket vægttab eller manglende appetit
3. Hjertebanken eller uregelmæssige hjerteslag
4. Uro i kroppen (rastløshed)
5. Rysten
6. Svedture
7. Hovedpine
8. Kvalme (opkast)
9. Brystsmerter
10. Svimmelhed
11. Åndenød
12. Føleforstyrrelser (prikkende fornemmelse)
13. Søvnbesvær
14. Mave-tarmproblemer (forstoppelse, diarré, kramper/smerter i mave eller tarm)
15. Hudproblemer (uren hud, udslæt, kløen)
16. Træthed
17. Andet, notér venligst: *#Open*
18. Nej, har ikke oplevet bivirkninger
99. Ved ikke

**Changes to multiple grid - If q14=1-16. Randomize 1-7. Randomize 1-2 and 3-5 in groups**

[q15] Ved hvilken eller hvilke typer af sportsernæringsprodukter oplevede du på et tidspunkt bivirkninger?

Horizontal:

1. Uønsket vægtstigning
2. Uønsket vægttab eller manglende appetit
3. Hjerterbanken eller uregelmæssige hjerteslag
4. Uro i kroppen
5. Rysten
6. Svedture
7. Hovedpine
8. Kvalme (opkast)
9. Brystsmerter
10. Svimmelhed
11. Åndenød
12. Føleforstyrrelser
13. Søvnbesvær
14. Mave-tarmproblemer
15. Hudproblemer
16. Træthed
17. >insert answer from q14=17<

Vertical:

1. Proteinprodukter
2. Aminosyrer og 'BCAA' (Branched Chain Amino Acid)
3. Kulhydrat og protein blandingsprodukter
4. Kulhydratbarer og kulhydratgeler ('endurance'/'energy')
5. Sportsdrikke/elektrolytdrikke
6. Koffein og 'pre-workout' produkter
7. Kreatin
8. Andet produkt
99. Husker ikke

**q16 – if Q15\_1-17 = 8 (Andet product)**

Du har angivet at du på et tidspunkt har oplevet en eller flere bivirkninger ved et andet produkt.

Notér venligst hvilket produkt det drejede sig om.

Open

99. Husker ikke

**Single –If two answers or more in q15=1-8**

[q17] Da du oplevede bivirkninger, havde du da indtaget flere forskellige sportsernæringsprodukter på én og samme dag?

1. Ja
2. Nej
99. Ved ikke

---

**TRACK B if sc.1 = 6-8**

**Single –If sc.1 = 8**

[q18] Hvad er dit kendskab til sportsernæringsprodukter?

1. Kender meget godt til sportsernæringsprodukter
2. Kender noget til sportsernæringsprodukter
3. Kender lidt til sportsernæringsprodukter
4. Kender kun sportsernæringsprodukter af navn
5. Har kun hørt om sportsernæringsprodukter, men kender ingen af navn
6. Har aldrig hørt om sportsernæringsprodukter før nu
99. Ved ikke

**Multiple 1-11, SP=99 – If sc.1=6-7 OR q18=1-5. Randomise 1-10. Max=3**

[q19] Hvad er den eller de væsentligste årsager til, at du IKKE bruger sportsernæringsprodukter [insert "oftere" if sc.1=6-7]?

(Angiv venligst max. 3 svar)

1. Dyrker ikke sport/motion, der kræver fysisk styrke/udholdenhed
2. Træner for lidt eller træner kun på et lavt niveau
3. Tror ikke på effekten
4. Bange for bivirkninger
5. For dyrt
6. Produkterne er ikke tilgængelige for mig
7. Ved ikke nok om effekten
8. Har aldrig overvejet det
9. Bange for, at produkterne kan indeholde forbudte stoffer, der regnes som doping
10. Ved for lidt om indholdsstofferne/produkterne
11. Andet noter venligst: #Open
99. Ved ikke

---

**TRACK C if (sc.1 = 1-5 AND Q1=1-7,10) OR if sc.1 = 6-8**

**Multiple 1-23 – randomize 1-22. SP=24, 99**

[q20] Hvilke former for sport/motion har du dyrket inden for den seneste måned?

1. Fodbold
2. Håndbold
3. Badminton, tennis, squash, bordtennis
4. Golf
5. Gang og vandreture (stavgang/Nordic Walking m.m.)

6. Løb/jogging (alm. motionsløb, orienteringsløb m.m.)
7. Cykling og mountainbike
8. Gymnastik
9. Dans (alle former)
10. Yoga, pilates
11. Atletik
12. 'Streetaktiviteter' (rulleskøjter, skateboard, parkour)
13. Fitness (crosstrainer, løbebånd, romaskine m.m.)
14. Aerobic/step/HIIT/pump/Zumba, eller lignende fitnessstræning på hold
15. Crossfit
16. Styrketræning, herunder bodybuilding og vægtløftning
17. Spinning/kondicykel
18. Svømning
19. Roning, kano, kajak
20. Skiløb/snowboard
21. Klatring
22. Kampsport (boksning/boksetræning, karate, judo)
23. Andet, notér venligst: *#Open*
24. Ingenting eller har ikke haft tid/mulighed den seneste måned
99. Ved ikke

**Grid – Show option 1-23 if ticket in q20 = 1-23. Same randomisation as q20**

[q21] Hvor ofte har du dyrket hvert af følgende sports- eller motionsaktiviteter inden for den seneste måned?

1. Fodbold
2. Håndbold
3. Badminton, tennis, squash, bordtennis
4. Golf
5. Gang og vandreture (stavgang/Nordic Walking m.m.)
6. Løb/jogging (alm. motionsløb, orienteringsløb m.m.)
7. Cykling og mountainbike
8. Gymnastik
9. Dans (alle former)
10. Yoga, pilates
11. Atletik
12. 'Streetaktiviteter' (rulleskøjter, skateboard, parkour)
13. Fitness (crosstrainer, løbebånd, romaskine m.m.)
14. Aerobic/step/HIIT/pump/Zumba, eller lignende fitnessstræning på hold
15. Crossfit
16. Styrketræning, herunder bodybuilding og vægtløftning
17. Spinning/kondicykel
18. Svømning
19. Roning, kano, kajak
20. Skiløb/snowboard
21. Klatring
22. Kampsport (boksning/boksetræning, karate, judo)
23. >insert answer from q20=23<

Scale:

1. 1 dag/måned
2. 2-3 dage/måned
3. 1-3 dage/uge
4. 4-6 dage/uge
5. Dagligt
99. Ved ikke

**Single – If q20 = 1-23.**

[q22] Hvor lang tid bruger du typisk på sport, motion og træning om ugen (angiv venligst tiden UDEN evt. transporttid til og fra sport/motion/træning)?

1. Mindre end 1 time/uge
2. 1-2 timer/uge
3. 2-4 timer/uge
4. 4-6 timer/uge
5. 6-8 timer/uge
6. 8-10 timer/uge
7. 10-12 timer/uge
8. 12-14 timer/uge
9. 14-16 timer/uge
10. Mere end 16 timer/uge
99. Ved ikke

**Grid – if q1=1-7,10 OR sc.1=6-7 OR q18=1-5. Randomize 1-10, option 6-8 together. Insert smileys.**

[q23] Nedenfor følger en række udsagn om sportsernæringsprodukter. Hvor enig eller uenig er du i hvert af disse udsagn?

1. Sportsernæringsprodukter er generelt sunde og kan indgå som en del af en sund kost
2. Træning, sport og motion øger behovet for sportsernæringsprodukter
3. Jeg opnår bedre resultater, når jeg indtager sportsernæringsprodukter (**show only if q1=1-7,10 OR sc.1=6-7**)
4. Jeg køber primært sportsernæringsprodukter, der er testet for renhed for at undgå forbudte stoffer/doping (**show only if q1=1-7,10 OR sc.1=6-7**)
5. Sportsernæringsprodukter er ikke farlige
6. Jeg har tillid til, at danske producenter af sportsernæringsprodukter følger lovgivningen
7. Jeg har tillid til, at udenlandske producenter af sportsernæringsprodukter følger lovgivningen
8. Jeg har tillid til, at de danske myndigheder holder farlige/ulovlige sportsernæringsprodukter væk fra det danske marked
9. Oplysningerne på sportsernæringsprodukter er lette at forstå
10. Det er muligt at opnå samme effekt med mad og drikkeelse som med sportsernæringsprodukter

Scale:

1. Helt uenig
2. Overvejende uenig
3. Hverken enig eller uenig
4. Overvejende enig
5. Helt enig
99. Ved ikke

### Single

[q24] Indtager du kosttilskud, såsom vitaminer, mineraler, fiskeolie/levertran/omega-3 fedtsyrer eller lignende?

1. Ja
2. Nej
99. Ved ikke

**Grid – If q24=1. Roworder=Randomise 1-9. Randomize A) 3, 5 and 8 and B) 4, 6 and 9 in groups.**

**It should only be possible to answer scale 1 for max. 9 options. Display max=5**

[q25] Hvilke former for kosttilskud indtager du og hvor ofte?

*(Angiv 'Indtager ikke' for de kosttilskud du IKKE indtager)*

1. Multivitamin- og mineralpiller
2. Fiskeoliekapsler, levertran og omega-3 fedtsyrer
3. Kalcium
4. D-vitamin
5. Jern
6. C-vitamin
7. Plantebaserede kosttilskud (hvidløg, ingefær og andre urtetilskud)
8. Magnesium
9. B12-vitamin
10. Andre vitaminpiller eller kosttilskud

Scale:

1. Indtager ikke
2. Kun om vinteren
3. Mindre end 1 dag/uge
4. 1-3 dage/uge
5. 4-6 dage/uge
6. Dagligt
99. Ved ikke

**Grid. Create blocks – randomise options in each block and randomise blocks. Randomize A) 'Drikkevarer' and 'Alkohol' and B) 'Kød, fjerkræ og fisk', 'Æg, ost og mælk', 'Frugt og grønt', 'Bælgfrugter', 'Rugbrød og havregryn' and 'Fastfood og søde sager' in groups.**

**Remember to keep header for each block. Change displaymax to 3 blocks.**

[q26] Hvor ofte spiser og drikker du følgende?

**Kød, fjerkræ og fisk**

1. Rødt kød og kødpålæg (okse-, kalve-, svine- og lammekød)
2. Fjerkræ og fjerkræpålæg (kylling, kalkun, and)
3. Fisk og fiskepålæg

**Æg, ost og mælk**

4. Æg inkl. æg i retter, fx omelet, æggekage
5. Mælk, alle slags
6. Yoghurt, A38, skyr, o.l. syrnede produkter

7. Ost, alle slags inkl. revet ost og fetaost

### **Frugt og grønt**

8. Grøntsager, alle slags inkl. friske, frosne, dåse, tilberedte.
9. Frugt og bær alle slags inkl. friske, frosne, dåse, tilberedte,

### **Bælgfrugter**

10. Bælgfrugter, fx kikærter, kidneybønner, linser

### **Rugbrød og havregryn**

11. Rugbrød
12. Havregryn

### **Fastfood og søde sager**

13. Fastfood, fx burger, pølser, pizza
14. Kager og småkager
15. Slik og chokolade

### **Drikkevarer**

16. Sukkesødede drikke som sodavand, saftvand o. l.
17. Søde light drikke som light sodavand, light saftvand o.l.
18. Energidrikke fx Red Bull, Cult, Monster, State Energy
19. Vand

### **Alkohol**

20. Øl
21. Vin
22. Spiritus og shots, fx rom, whisky, vodka, Gajol shots
23. Cider, breezers o.l.

Scale:

1. Aldrig
2. Mindre end 1 dag/måned
3. 1-3 dage/måned
4. 1-3 dage/uge
5. 4-6 dage/uge
6. 1 gang dagligt
7. 2 eller flere gange dagligt
99. Ved ikke

### **Single**

[q27] Ryger du?

1. Ja, hver dag
2. Ja, men ikke hver dag (fx festryger)
3. Nej
4. Ønsker ikke at oplyse



**Drop-down. SP=17 (scale 1), SP=5 (scale 2). Show the two scales in two columns.**

[q28] Hvor mange timer og minutter sover du i gennemsnit i døgnet på en hverdag?

(Angiv venligst både timer og minutter)

Scale

1. 1 time
2. 2 timer
3. 3 timer
4. 4 timer
5. 5 timer
6. 6 timer
7. 7 timer
8. 8 timer
9. 9 timer
10. 10 timer
11. 11 timer
12. 12 timer
13. 13 timer
14. 14 timer
15. 15 timer
16. Over 15 timer
17. Ved ikke

scale

1. 0 minutter
2. 15 minutter
3. 30 minutter
4. 45 minutter
5. Ved ikke

**Closed numeric. SP=17 (scale 1), SP=5 (scale 2). Show option 1 and 2 in two columns.**

[q29] Hvor mange timer og minutter sover du i gennemsnit i døgnet på en weekenddag?

(Angiv venligst både timer og minutter)

1. 1 time
2. 2 timer
3. 3 timer
4. 4 timer
5. 5 timer
6. 6 timer
7. 7 timer
8. 8 timer
9. 9 timer
10. 10 timer

11. 11 timer
12. 12 timer
13. 13 timer
14. 14 timer
15. 15 timer
16. Over 15 timer
17. Ved ikke

1. 0 minutter
2. 15 minutter
3. 30 minutter
4. 45 minutter
5. Ved ikke

**Single**

[q30] I løbet af de seneste 7 dage, hvor meget tid brugte du i gennemsnit pr. dag på at sidde og se TV i din fritid?

Medregn spillekonsoler (PlayStation, Xbox etc.) spillet på en TV skærm.

1. Mindre end 1 time
2. Ca. 1-2 timer
3. Ca. 2-3 timer
4. Ca. 3-4 timer
5. Ca. 4-5 timer
6. Ca. 5-6 timer
7. Mere end 6 timer
99. Ved ikke

**Single**

[q31] I løbet af de seneste 7 dage, hvor meget tid brugte du i gennemsnit pr. dag på at sidde foran en skærm i din fritid?

Medregn computerspil, internetbrug, TV programmer set på en skærm og lektier/hjemmearbejde lavet på en mobiltelefon, tablet, bærbar eller computer.

1. Mindre end 1 time
2. Ca. 1-2 timer
3. Ca. 2-3 timer
4. Ca. 3-4 timer
5. Ca. 4-5 timer
6. Ca. 5-6 timer
7. Mere end 6 timer
99. Ved ikke

**Open numeric (allow numbers between 130-220). Change to decimal – only one decimal. SP=99**

[q32] Hvor høj er du?

*Angiv venligst din højde i cm.*

1. \_\_\_\_\_ cm

99. Ved ikke/Ønsker ikke at svare

**Open numeric (allow numbers between 30-230). Change to decimal – only one decimal. SP=99**

[q33] Hvor meget vejer du?

*Angiv venligst din vægt i kg.*

(Bemærk! Er du gravid, så angiv din vægt før graviditeten, og hvis du ikke lige har vejet dig, så skriv det du tror baseret på din seneste vejning)

1. \_\_\_\_\_ kg

99. Ved ikke/Ønsker ikke at svare

**[q34] Samtykkeerklæring til brug af data til forskning og videnskabelig publicering**

Som et led i DTU's arbejde ønskes det at publicere resultaterne i videnskabelige tidsskrifter, og i henhold til lovgivningen herom skal der spørges til din accept heraf.

Vil du give dit samtykke til, at DTU Fødevareinstituttet må benytte dine anonyme svar i deres forskning og videnskabelige publicering?

YouGov indestår for alle deltageres fulde anonymitet og resultaterne viderebringes udelukkende til DTU i anonymiseret form.

1. Ja

2. Nej

## Bilag 2

Tabel I. Fordeling af forbruget af antal forskellige typer af sportsernæringsprodukter<sup>#</sup> indtaget på én dag (seneste dag) hos brugere, som indtager mindst to forskellige typer af sportsernæringsprodukter

Antal	Alle (n=470)	Mænd (n=235)		p	Kvinder (n=235)		p
	15-55 år % (n)	15-34 år (n=104) % (n)	35-55 år (n=131) % (n)		15-34 år (n=154) % (n)	35-55 år (n=81) % (n)	
2 sportsernæringsprodukter	79 (372)	63 (66)	77 (101)		88 (135) <sup>\$\$\$</sup>	86 (70)	
3 sportsernæringsprodukter	14 (64)	25 (26)	15 (19)		8 (12) <sup>\$\$\$</sup>	9 (7)	
4 sportsernæringsprodukter	4 (18)	9 (9)	5 (6)		1 (2) <sup>\$\$\$</sup>	1 (1)	
≥ 5 sportsernæringsprodukter	3 (16)	3 (3)	4 (5)		3 (5) <sup>\$\$\$</sup>	4 (3)	

<sup>#</sup> Fordelingen af forbruget af antal forskellige typer af sportsernæringsprodukter senest indtaget på én dag er målt ud fra 21 typer af sportsernæringsprodukter;

<sup>\$\$\$</sup> p<0,001: Forskelle i fordelingen af forbruget af antal forskellige typer af sportsernæringsprodukter indtaget på én dag mellem køn

### Bilag 3

Tabel II. Andelen af brugere af sportsernæringsprodukter der har dyrket forskellige former for sport/motion inden for den seneste måned (flere svar tilladt)

Motionsform	Alle (n=1142)	Mænd (n=539)		Kvinder (n=603)	
	15-55 år % <sup>‡</sup> (n)	15-34 år (n=245) % (n)	35-55 år (n=294) % (n)	15-34 år (n=384) % (n)	35-55 år (n=219) % (n)
Styrketræning	42 (476)	51 (125)	34 (101)	46 (175)	34 (75)
Fitness (crosstrainer, løbebånd m.m.)	41 (470)	39 (95)	34 (99)	51 (195)	37 (81)
Løb/jogging (alm. motionsløb m.m.)	36 (409)	32 (79)	34 (100)	40 (152)	36 (78)
Landevejscykling/mountainbike	25 (291)	19 (46)	36 (107)	23 (90)	22 (48)
Gang/vandreture	20 (233)	12 (29)	15 (44)	27 (104)	26 (56)
Spinning/kondicykel	15 (170)	9 (22)	19 (56)	14 (54)	17 (38)
Yoga/pilates	12 (139)	3 (7)	3 (10)	19 (73)	22 (49)
Svømning	12 (134)	7 (18)	12 (36)	14 (52)	13 (28)
Crossfit	11 (124)	12 (29)	8 (24)	15 (58)	6 (13)
Fodbold	10 (116)	23 (57)	11 (32)	6 (22)	2 (5)
Fitnessstræning (hold: aerobic, step m.m.)	9 (105)	5 (12)	5 (15)	13 (49)	13 (29)
Dans	8 (87)	4 (9)	1 (2)	15 (56)	9 (20)
Badminton/tennis/squash/bordtennis	7 (76)	10 (25)	7 (22)	7 (25)	2 (4)
Gymnastik	6 (65)	5 (13)	4 (13)	7 (27)	5 (12)
Kampsport (boksning, karate, judo)	4 (47)	7 (16)	4 (12)	4 (14)	2 (5)
Håndbold	4 (43)	4 (10)	3 (9)	5 (20)	2 (4)
Roning/kano/kajak	4 (42)	2 (6)	4 (12)	5 (21)	1 (3)
Golf	3 (35)	3 (8)	5 (15)	2 (8)	2 (4)
Atletik	2 (28)	3 (7)	3 (9)	3 (10)	1 (2)
Klatring	2 (24)	3 (7)	2 (6)	2 (9)	1 (2)
Skiløb/snowboard	2 (21)	3 (7)	2 (5)	2 (7)	1 (2)
Streetaktiviteter (rulleskøjter m.m.)	2 (18)	2 (6)	1 (4)	2 (8)	-
Andet	2 (18)	4 (10)	0 (1)	1 (2)	2 (5)
Dyrker ingenting % <sup>£</sup> (n)	5 (55)	2 (5)	4 (13)	3 (13)	10 (24)

<sup>‡</sup> Andelen summerer ikke til 100%, da andelen hver bruger kan have dyrket flere former for sport/motion;

<sup>£</sup> Procent ud af 1197, som har svaret andet end "ved ikke" til spørgsmålet

#### Bilag 4

Tabel III. Antal selvoplevede bivirkninger efter at have indtaget sportsernæringsprodukter blandt brugere med bivirkninger

Antal bivirkninger	Alle (n=399)	Mænd (n=194)		Kvinder (n=205)	
	15-55 år	15-34 år	35-55 år	15-34 år	35-55 år
	% (n)	(n=102) % (n)	(n=92) % (n)	(n=144) % (n)	(n=61) % (n)
1 bivirkning	45 (178)	45 (46)	46 (42)	44 (64)	43 (26)
2 bivirkninger	24 (96)	25 (26)	27 (25)	24 (34)	18 (11)
3 bivirkninger	18 (72)	19 (19)	15 (14)	18 (26)	21 (13)
≥ 4 bivirkninger	13 (53)	11 (11)	12 (11)	14 (20)	18 (11)

Fødevareinstituttet  
Danmarks Tekniske Universitet  
Kemitorvet  
Bygning 202  
2800 Lyngby

T: 35 88 70 00  
F: 35 88 70 01  
[www.food.dtu.dk](http://www.food.dtu.dk)

ISBN: 978-87-93565-27-2